

آهن

آهن یکی از فلزات لازم و ضروری انسان است. برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است بگوئیم رنگ قرمز خون و گوشت مدیون وجود این فلز میباشد، زیبایی چهره یعنی سرخ و سفید بودن، قرمزی لبها، تیکه با ماتیک رنگ نشده اند، خوش رنگی ناخنهاییکه لاک و حنا ندارند مرهون این فلز است.

کمبود این فلز در بدن سبب کم خونی، رنگ پریدگی، ضعف مفرط میگردد.

توت فرنگی، اسفناج، سیب، گلای، انکور شاهی و سیاه، انکور یا قوتی، گندم، برگ چغندر، لویا، عدس، کلم قمری، هویج، انجیر سبز، بادام، موز، بلوط و انار مقدار کافی آهن دارند و خوردن همه آنها ضروری است.

ص ۶۴ - اعجاز خوراکیها

مقدار آهن در صد گرم میوه

انجیر خشک	۳/۵ گرم
توت فرنگی	۰/۷۴ گرم
بادام	۴/۱۰ گرم
بلوط	۲/۲ گرم
انجیر تازه	۰/۴۲ گرم
زردآلوی خشک	۶/۵ گرم
موز	۰/۶۲ گرم
پرتقال	۰/۴۲ گرم
زردآلوی تازه	۰/۵۴ گرم
هندوانه	۰/۳۱ گرم
خرمای تازه	۳/۵ گرم
	۰/۶۱ گرم
	۰/۵۴ گرم



۰/۴۷ گرم	خریزه
۰/۷۱ گرم	گوجه فرنگی
۰/۹۲ گرم	انگور شاهی
۲/۳ گرم	رب گوجه فرنگی

براه قبله بخوابید

اگر میخواهید آهن بدن شما منظم باشد و در نتیجه همیشه سالم باشید و بعارض قلبی دچار نشوید براه قبله در جریان مغناطیسی زمین بخوابید چه در غیر اینصورت آهن در جدار رگها رسوب کرده آهن بدن کم شده تصلب شرایین و عوارض قلبی ایجاد مینماید و بکبد که قسمت کننده آهن بدن است لطمه شدید وارد میسازد.

پس برای سالم بودن سعی کنید که همیشه در جریان مغناطیسی زمین بخوابید .

روی

نقش روی در بدن این است که ویتامینها را بفعالیت وامیدارد .

مس

مس نیز یکی دیگر از فلزاتی است که وجود آن در ساختمان بدن ضروری است. این فلز بمقدار کم در خاک موجود است و در علفها و سبزیجات وارد میشود و از راه خوراکیها بانسان میرسد . پس گوشت انسان و حیوان دارای کمی مس است . چون بچه مقداری از مس بدن مادر را میگیرد. معمولاً زنان آبستن مبتلا بفقر مس میشوند و دل مس این است که با آهن در تولید و تشکیل هموگلوبین همکاری دارد.

خارشی که در ماههای آخر حاملگی عارض زنان میشود بعلت کمی مس

است .

مس در سبزیجات و گوشت موجود است و با خوردن اینها رفع کمبودی
مس میشود .

منز گردو دارای مقداری مس است و بایستی به بانوان باردار خوردن
آنها توصیه کرد که مقداری از آنها با صبحانه و غذا میل کنند.
خوردن قسنجان و کله جوش که با گردو درست می‌شوند دارای مقداری
مس است و چنانچه رنگ این خوراکیها را با مواد آهن‌دار مانند رب گوجه
فرنگی سیاه نمایند از مقدار مس آنها کاسته میشود.
خوردن این خوراکیها برای درمان عوارض آبستنی مخصوصاً خارش
و ترشحات سفید مفید است.

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد
میکند .

روی هم رفته برای بدن انسان به مقدار کم لازم است . منز گردو و
سبزیجات مخصوصاً کاهو از این فلز زیاد دارند و خوردن آنها برای عموم
مخصوصاً زنان باردار مفید بلکه لازم و واجب است.

کلسیم

ترکیب و فواید کلسیم در قسمت وظائف خانمهای حامله توضیح داده
شده است .

سیلیس

سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استحکام استخوانها است و
با کمک اکسیژن هوا قلب و کلیهها را محکم میسازد در اثر الک کردن از
بین میرود .

فقدان سیلیس یکی از علل ایجاد مرض قند میباشد. سیلیس جریان خون
را به فعالیت و امیدارد و راشیتیس و تصلب شرائین را معالجه میکند و استخوانها
و درگهارا محکم میکند و کمبود سیلیس در بدن موجب سرطان میگردد.

ص ۱۵۶ - دیوهها و سبزیهای شفا بخش

ص ۷۹ - اسرار خوراکیها

آرسینیک

آرسینیک نیرو و قوت می بخشد و اسل جلوگیری میکند.
 هنگامی که تب بر بدن وارد می شود مقدار زیادی آهن و املاح معدنی بدن ما تلف می گردد به همین علت است اشخاصی که حصه و یا مخمک می گیرند باید زیاد میوه بخورند.
 گرچه آرسینیک سم مهلکی است ولی وقتی در میوه ها باشد قابل هضم و جذب بوده فوق العاده برای سلامتی بدن مفید است.

گوگرد

گوگرد خون را تصفیه و ضد عفونی میکند و برای عفونتهای داخلی و بیماریهای پوستی و برنشیت مفید است.
 ص ۱۱۰ - میوه و سبزیهای شفا بخش

نمک پیم

سدیم در تمام مایعات بدن بمقدار زیاد موجود است. همه روزه مقدار زیادی سدیم بوسیله نمک طعام و خوراکیها وارد بدن میشود. در ایران سدیم بمقدار زیاد موجود است.
 نیم بیشتر فلات ایران گویر بوده و دارای سولفات سدیم میباشد معادن نمک طعام در ایران زیاد است.
 در دریاچه رضاییه و درین میانه و خلخال معادن نمک بنام نمک خوبان وجود دارد به صورت تخته های مکعب مستطیل بوده و تکه های آن شفاف است.

بین راه تهران و مشهد و در جزایر جنوب، جزیره هرمز، اکثر زمینها کوه بایر ایران شوره زار بوده و املاح سدیم بصورت مختلف در آنها دیده میشود. چوبک نیز مقدار زیادی از این نمک دارد. سدیم و پتاسیم در نسوج نباتی، توانمند و جداگانه دیده میشود.

در تابستان که انسان عرق میکند نمک بدن کم میشود و از این رو خوردن نمک زیادتری توصیه میشود.

ص ۷۲ - اعجاز خوراکیها

مانگانز

مانگانز حافظه را تقویت میکند ، به تن تعادل میدهد ، اعصاب را تقویت میکند ، قوای از دست رفته را عودت میدهد ، بر قوه مقاومت برضد مرض می افزاید.

مهمترین مواد غذایی که مانگانز آنها زیاد است گردو ، مغز بادام ، نارگیل تازه .

ص ۱۵۲ - راهنمای تندرستی

ویتامینها و اثر آنها در بدن

ویتامینها موادی هستند که وجودشان در بدن ضروریست و فقدان آنها سبب يك سلسله بیماریها میشود.

در سال ۱۹۱۲ برای اولین مرتبه توسط کازیمیر فونک این لغت وضع شده. ویتامینها عده زیادی هستند و بدودسته تقسیم می شوند:

- ۱- گروه محلول در چربی مثل ویتامین (A - B - C - D - E)
- ۲- گروه محلول در آب مثل ویتامین (B - C) و غیره. حال بترتیب هر يك را بطور خلاصه شرح میدهیم.

از کتاب سلامتی و بیماریهای کودکان

ویتامین آ-A

این ویتامین يك الكل اشباع نشده است که در چربی محلول است و منبع اصلی آن گیاهانی است که دارای عامل زرد کاروتن باشند مثل: هویج ، کدو ، لوبانگ ، اسفناج ، کاهو و جوانه گندم، بمقدار کمتر در میوه جاتی مانند:

موز، زرد آلو و هلو، و به علاوه میتوانیم آنها را بطور غیر مستقیم با خوردن شیر، کره، پنیر، تخم مرغ، جگر حیواناتی که گیاهان فوق را خورده اند بدست بیاوریم. منبع سوم این ویتامین در روغن جگر ماهی است که مخزن مهم این ویتامین میباشد از علائم مهم فقر این ویتامین شب کوری - گزروفتالمی کم شدن مقاومت در برابر امراض و توقف رشد و بعضی علائم پوستی است. استعمال ویتامین A پس از ۳ الی ۵ روز شب کوری را مرتفع میسازد. عامل A اثر بسیار مهم و صریحی در نشو و نما دارد که آزمایشهای حدیده در انسان و حیوان آنرا ثابت کرده است و تردیدی نیست که اگر ویتامین A را بمقدار کافی به بچه بدهید وزن و قد بچه را بیشتر خواهید کرد میزان احتیاج روزانه انسان به ویتامین A در حدود سی واحد بین المللی برای هر کیلو وزن است.

ویتامین ب - B

امروز بالغ بر ۱۲ ماده از آن بدست آورده اند و روی این اصل بنام ویتامین های گروه B موسوم میباشد که عده زیادی از آنها در طب مورد استعمال دارند که کمبود هر یک، بیماری خاصی را بوجود میآورد. مهمترین این ویتامین ها عبارتند از: (ب^۱ - B^۱) ویتامین (بب - PP) و ریبو فلاوین و اسید نیکوتینیک و پریدوکسین و بیوتین (ویتامین H - هاش) اسید پانتوتنیک و کلین و انیو زیتول و اخیراً ویتامین (ب^{۱۲} - B^{۱۲}) هم بر این لیست اضافه شده است که درمعالجه بعضی از کم خونیا رل مهمی را بازی میکند. این ویتامین در کبد خیلی زیاد ^{تجمع} می شود.

ویتامین ب^۱ - B^۱

منابع این ویتامین: مخمر آبجو، اسفناج، هویج، زرده تخم مرغ، جگر مرغ، شیر گاو (نجوشیده) سبوس برنج، پنیر، سیب زمینی و جوانه گندم است.

مقدار مصرف روزانه انسان ۱ تا ۳ میلیگرم است.

مهمترین عارضه ناشی از کمبود این ویتامین در بدن انسان بیماری بریبری است که در هر سن و جنسی خیلی ممکن است تظاهر کند ولی در شیرخواران بصورت حاد بروز میکند.

بیمارانی باطپش قلب و ورم کبدی و با اختلالات هاضمه مثل (اسهال، یبوست و بی‌اشتهائی) مراجعه میکنند. در بچه‌های کوچک کسالت بصورت اشکال قلبی و در اشخاص بزرگ تظاهر میکند که مربوط بکمبود ویتامین (ب^۱ - B^۱) میباشد یک میلیگرم این جسم معادل ۳۰۰ واحد بین‌المللی است امروز بنام کارور دوتیامین معروف است در پوست گندم و کلبه و مغز و جوانه گندم زیاد وجود دارد. این بیماری در کشور ما نزد اطفال اشکال مختلف دارد.

ویتامین ب^۲ = B^۲

این ویتامین جسم مرکبی است که تا کنون ۱۲ جزء از آن را جدا نموده‌اند که از همه مهمتر ریبوفلاوین و نیاسین است.

۱- ریبوفلاوین: عوارضی که در اثر فقدان این ویتامین در بدن بروز می‌کند عبارت از ورم ملتحمه چشم، کدورت قرنیه، در چین‌های پوست صورت مثلاً کنار بینی یا در شیار بین لب و بینی و چین زیر لاله گوش و پشت گوش قاج خوردگی و پوسته پوسته‌های ظاهر میشود و بخصوص این نشانه در گوشه لبها بنام پرلش موسوم است. مخاط دهان قرمز و ملتهب و خود زبانهم قرمز ارغوانی می‌شود و طفل بزحمت آنرا از لبهای مجروح بیرون می‌آورد.

این ضایعات ممکن است در مخاط معده و روده‌ها هم بوجود آید و به تدریج در اثر کمی اسید کلریدریک معده در جذب مواد چربی اختلال رخ دهد.

منابع مهم این ویتامین مخمر آبجو، شیر خشک، گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه و بلوط است. میزان احتیاج روزانه ۳ میلی گرم در روز است.

۲- اسید نیکوتینیک: در اثر کمبود نیاسین در بدن بیماری پلاگر تظاهر میشود که عبارت از ضایعات پوستی است که مخصوصاً در قسمت پشت

دستها و پاها و گردن و نقاطی که در معرض آفتاب هستند برون می‌کند .
اغلب در این بیماری جهاز هاضمه و عصبی هم گرفتاریهایی پیدا میکند .
پلاگر در طفولیت هم مانند بزرگی بصورت مختلف بروز میکند و بدو
دسته تقسیم میشود: پلاگر خشک و پلاگر مرطوب . احتیاج روزانه یک شیر
خوار به نیاسین روزی ۴ میلیگرم و برای بچه‌های بزرگتر ۶ میلیگرم
است .

یک غذای متنوع و کافی مرکب از گوشت و تخم مرغ و سبزیجات و شیر
مقادیر کافی این ویتامین را دارا است در جگر و گوشت قرمز فراوان است .
در بعضی حبوبات هم موجود میباشد و چون مقدارش در ذرت خیلی کم است
در مردمیکه اکثر غذاهایشان از ذرت درست شده این بیماری زیاد دیده
میشود .

ویتامین ث - C

عامل C یا اسید آسکوریک ویتامینی است محلول در آب، سهولت
اکسیده میشود و در هنگام طبخ خیلی آسان از بین میرود .
ویتامین C چون در بدن ترکیب نمیشود باید منحصراً از راه غذا وارد
بدن شود مقدار ۲۵ میلیگرم برای شیرخوار ۵۰ میلیگرم برای اطفال و ۷۵
میلیگرم برای بزرگان در شبانه‌روز لازم است .

مهمترین بیماری ناشی از فقدان این بیماری اسکوربوت است و اگر
مادری مدتی محروم از میوه بماند ممکن است در بچه‌اش علائم این بیماری
بروز کند اسکوربوت در هر سنی دیده میشود مخصوصاً در نیمه دوم سال اول
و سال دوم کودک بیشتر است تمام عفونتهای تب دار چون از عامل ویتامین
C بدن میکاهند لذا تمام این بیماریهای تب خیز را از عوامل بوجود آورنده
این بیماری باید محسوب کرد .

منابع ویتامین C : بمقدار زیاد در شیر مادر و بمقدار کم در شیر گاو
وجود دارد .

در آب میوه‌جات مخصوصاً لیموترش و پرتقال و گوجه فرنگی و انگور
و در بعضی سبزیجات مثل کاهو و کلم و اسفناج وجود دارد .
در غدد فوق کلیوی و هیپوفیز و بمقدار کمتری در گوشت و جگر موجود

است علام بیماری اسکوربوت معمولاً آهسته پیش می‌رود .

در این مرحله طفل صبانی تر از معمول و اشتهايش کم میشود گاهی هم مختصری اختلال هاضمه پیدا میکنند. معمولاً بیماری با سه علامت بروز میکند :

- ۱- کم خونی که گاهی با فریبی توأم است.
- ۲- درد که مخصوصاً در ابتدا در دستها و پاها و گاهی بعدی است که فلج کاذب ایجاد میکند .
- ۳- خولریزی که ممکن است در همه جا باشد ولی بیشتر در زیر پوست و در استخوان و اگر شیرخوار قدری بزرگتر بود در لثه و کلیه وروده‌ها یا جاهای دیگر بروز میکند .

آیا میدانید ویتامین (ث) را از چه میگیرند

دکتر گیوردهاوزر نویسنده معروف کتاب گذرنامه برای يك زندگی نوین ، مینویسد : در زمان جنگ ویتامین (ث - C) را از گردوی سبز و برگهای سبز کاج استخراج میکردند ولی بهترین استخراج ویتامین (ث - C) از نستران است.

ص ۴۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

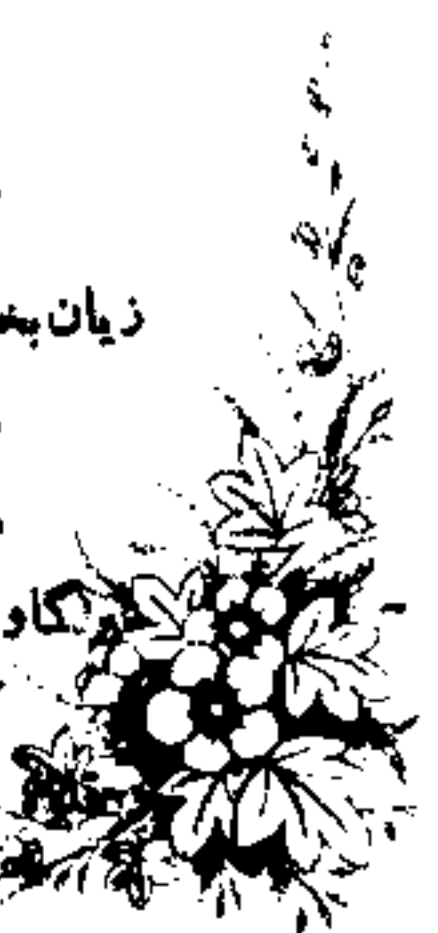
ویتامین H یا بیوتین

کمبود ویتامین H عوارض جلدی ایجاد میکند . بیوتین در بدن اثرات زیان بخش آنرا از بین میبرد .

مهمترین منابع غذایی بیوتین عبارتند از :

مخمر آبجو ، بادام زمینی ، زرده تخم مرغ ، جگر ، پوست برنج ، کاه ، هویج ، اسفناج ، هلو و تمشک .

کمبود ویتامین H بزبان صدمه زده لکنت می‌آورد. این ویتامین در دل مخمر آبجو وجود دارد .



ویتامین D یا ضد راشیتیسزم

ویتامین D مثل ویتامین A علیہ راشی تیسزم میجنگد و برای بچہما مخصوصاً لازم و ضروری است. ویتامین D در جوانه گندم، شیر کامل، کره تازه وجود دارد.

ص ۱۲ - مہوہا و سبزیہای شناختی

ویتامین D - در پنیرهای چرب، زردہ تخم مرغ، روغن کبد مہی مورو، روغنهای مایع نباتی، شاه مہی و ساردین وجود دارد.

ویتامین D بوسیلهٔ هوای آزاد و نور خورد و اشعهٔ اولتر اوپونٹ (ماوراء بنفش) نیز بدست میآید و این عوامل در مقابل چربی طبیعی بدن که بر روی پوست وجود دارد تولید ویتامین D در بدن میکنند و بہین جهت است بچہما یکک در مقابل هوای آزاد و نور آفتاب قرار نگیرند با وجودی کہ غذای آنها کافی است و خوب تغذیہ میشوند مبتلا بر راشیتیسزم میشوند زیرا آنها از هوای آزاد و نور آفتاب محروم میباشند.

ویتامین K -

جسمی است محلول در چربی، و چون این ویتامین در جگر برای تشکیل پروترومبین ضرورت دارد و کمبود آن در جگر سبب نقصان پروترومبین شدہ کہ خود یکی از موجبات خونریزی است این پروترومبین در جگر تحت اثر ویتامین K ساخته میشود.

برای طبیعی ماندن پروترومبین خون :

اولاً باید اغذیہ بمقدار کافی عامل K داشته باشد.

ثانیاً در جذب چربی خلی وجود نداشته باشد.

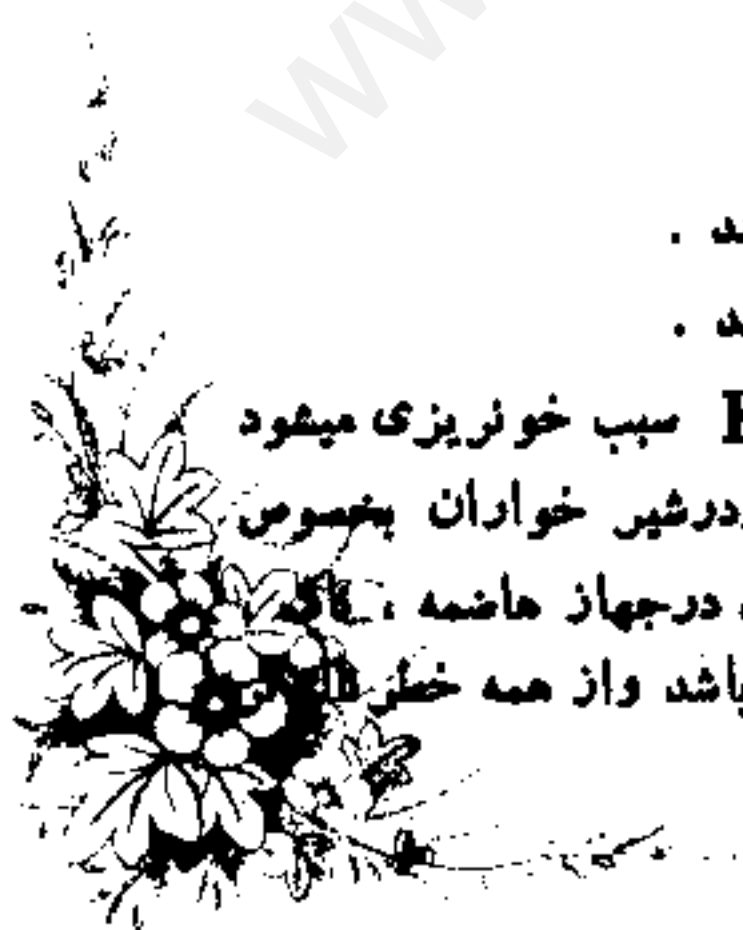
ثالثاً جگر سالم باشد. پس کمبود ویتامین K سبب خونریزی میشود

در بزرگان در بیماریهای سخت جگر پیش میآید و در شیر خواران بخصوص

در نوزادان شیوع بیشتری دارد خونریزی ممکن است در جهاز هاضمہ،

مخاط، چشم و گوش و دمان و پوست و حتی احشاء باشد و از همه خطرناکتر

خونریزی در پردہهای منزی است.



برای جلوگیری از خونریزی يك ميليگرم ویتامین K از هر طریق که به بدن برسد کافی است منابع این ویتامین در برگ نباتات مانند: اسفناج، کلم، شیدر، بونجه، برگ بلوط، از مواد غذایی حیوانی جگر است که ویتامین K آن زیاد میباشد. در گوجه فرنگی، توت فرنگی، سیب زمینی میباشد.

ویتامین A = E جنسی

اخیراً معلوم شده که عمل مهم این ویتامین تخفیف دادن اکسیداسیونهای بدن است و بنا بر این در مصرف اکسیژن صرفه جوئی میکند و روی همین اصل در درمان آنژین صدری مصرف میشود این ویتامین در قرحات و ارلین استعمال میشود و مدت معالجه را به $\frac{1}{4}$ تقلیل میدهد ویتامین E در تولید مثل نیز اثر دارد و هر گاه مقدارش در بدن حیوانی کم شد نتیجه اش سقط جنین خواهد بود به همین جهت امروزه در درمان بعضی سقطها بکار میرود در این اواخر معلوم شده که استعمال ویتامین E با کلسیم يك اثر ضد ترومبین دارد و باین جهت در عملهای جراحی برای جلوگیری از بعضی حوادث نظیر ترومبوز قبلا ویتامین E و کلسیم را تجویز مینمایند. منابع این ویتامین در ماده چرب جوانه گندم، حبوبات، در روغن بادام زمینی، زیتون، گردو، کلم، گوجه فرنگی، کاهو، شاهی، هویج، فندق، جگر، تخم مرغ، روغن کنجد، خشخاش و پسته میباشد.



فصل دوم

انسان میوه خوار است

تمام تابلوهای نقاشی که انسان اولیه را نشان میدهد او را در آدایشی از میوه نمایش میدهد .

درحقیقت میوه‌ها در زمانهای قدیم تنها خوراک انسان بودند و پس از آن مخصوصاً وقتی آتش کشف شد انسان علاوه بر میوه‌ها سبزیهای خودرو و وحشی را هم مورد استفاده خوراک قرار داد و با کشت و زرع و اهلی کردن آن نباتات سبزیهای خوردنی و لذیذ امروز را بوجود آورد .

بوفون ، لیننه ، دوبنتون ، کوویه ، فلورنس ، میادارد و غیره که از بزرگترین علمای طبیعی شناس هستند تصدیق کرده‌اند که انسان از آغاز تولد میوه خوار بوده و دستگاه بدن او هم متناسب با این خوراک ساخته شده بود .

بعدها که سنگ چخماق را کشف کرده و آتش را بوجود آورده و توانست اسلحه‌ای ساخته و بوسیله آن اسلحه حیوانات را شکار کند . غذای گوشتی هم بخوراکهای خود اضافه نمود و رفته رفته آنقدر در خوردن گوشت افراط کرده که امروزه میوه را بعد از غذای اصلی بعنوان دسر میخورند .

شاید این افراط در گوشت خواری و عدم توجه نسبت به خاصیت غذایی و درمانی میوه‌ها از اینجا ناشی شده است که معلومات و اطلاعات دقیقی از خواص درمانی میوه‌ها نداریم و ما در اینجا این موضوع را مورد توجه قرار داده و منابع غذایی و اهمیت درمانی میوه‌ها را مورد توجه و نظر قرار میدیم .

قند میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از قند میباشند و عضلات ما حریص آن میباشند و بهمین جهت است که میوه‌ها برای کارگرانی که کار سخت بدنی میکنند و یا ورزشکاران غذای ایده‌آلی میباشد و در مسابقه‌های ورزشی دیده شده است قهرمانانی که غذای خود را بیشتر از میوه‌ها ترتیب میدهند در میدان مسابقه‌های ورزشی نیز بیشتر مقاومت میکنند . .

تمام میوه‌های شیرینی که قند آن از لولوز ترکیب یافته است برای اشخاص پرهیزدار اجازه داده شده تا آنرا مصرف کنند زیرا مصرف چنین قندی برای آنها مفید است .

پس باید میوه‌ها را وقتی کاملاً رسیده و شیرین شده و تازه‌اند مصرف کنیم زیرا چنین میوه‌ای دارای حداکثر قند میباشد و برای بدن ما این قند مفید و لازم است.

ص ۱۱۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

میوه‌ها عامل معالجه بیماریها است

میوه‌ها علاوه بر املاح معدنی که دارند اعمال مختلفی را بر روی دستگاه بدن انجام میدهند که میتوانیم آنها را مثل يك دارو و یا دوی کمکی در معالجه بیماریهای بیشماری مورد استفاده قرار دهیم .

میوه‌ها ملین هستند

اگر بعضی از میوه‌ها مثل: به و زالزالک مورد صحرایی دارای مقدار زیادی تانن هستند که برای جلوگیری از اسهال مفیدند بسیاری از میوه‌ها ملین دارند و بمزاج لیمت میدهند .

میوه‌ها چون دارای سلولز میباشند در طول مجاری روده‌ها مدفوعات را دفع میکنند به علاوه چون میوه‌ها دارای مقدار زیادی آب هستند نرم و شل کرده و تخلیه آنها بخارج آسان میسازند .

بسیاری از میوه‌ها خوردن آنها در مقام مقایسه



با مدفوع اشخاصی که زیاد گوشت خورده و میوه نمیخورند شباهتی ندارند. دکتر ژیلبرت و دکتر دومی نیچی در مدفوعات بیماری که از رژیم گوشت پیروی میکرده و فقط غذای خود را منحصر بخورا کبهای گوشتی کرده است در میلیمتر مکب ۶۷۰۰ میکروب را پیدا کرده اند و بهمین بیمار مدت ۵ روز میوه و شیر و ماست و پنیر داده و مدفوع آنرا تجزیه کرده اند و دیده اند تعداد ۶۷۰۰ میکروب در يك میلیمتر مکب مدفوع او به ۲۲۵۰ میکروب تقلیل یافته است.

همچنین میوه ها ضد سم میباشند و بیوستهای مزمن را برطرف میکنند و نمیگذارند شخص مبتلا بتصلب شرائین گردد.

میوه خوارها دارای رنگ سرخی میباشند که حکایت از نیرومندی و تندرستی آنها میکند.

برعکس گوشت خواران رنگ گرفته و خفهای دارند که علائمی از مسمومیت دائمی آنها میباشد.

پروفیسور اهرت میگوید میوه ها بهترین عوامل تصفیه کننده و معالجه کنندگی هستند که طبیعت آنرا در دسترس ما قرار داده است.

خود پروفیسور اهرت و همکارانش در موارد زیادی ملاحظه کرده اند که اشخاص میوه خوار کمتر مبتلا بزخمهای چرک دار میشوند و اگر احیاناً بدن آنها زخمی و مجروح شود زود زخم و جراحت آنها التیام و شفا یافته و کمتر منجر به چرک و عفونت میگردد.

پروفیسور اهرت این حقیقت بدیهی را اعلام داشته و گفته است با خوردن و مصرف میوه بیمار از سمومی که در بدنش بحد اشباع رسیده است پاک میگردد آدم قوی البنیه تمام میوه ها را مصرف میکند و هر میوه گسی بمزاج او سازگار است ولی اگر اینطور نباشد ممکن است نقصی در معده و یا روده های او باشد که باید بایک معالجه طبی آن نقص را برطرف ساخت اما اگر کسی با مصرف میوه مبتلا بوزم امعاء شود علت آن این است که کاملاً بمصرف میوه عادت نکرده است و باید کم کم شروع بمصرف آن کند و روز اول يك و روز دوم دو و بعد آنرا بمرور زیاد کند تا باندازه کافی برسد.

عمل ادرار آور میوه ها

میوه ها دارای مقدار زیادی آب هستند و ادرار را تصفیه میکنند و آنمی افزایش میدهد اوریک سموم دیگر را تخلیه میکنند.



عمل قلیائی کردن

آسیدهای میوه‌ها مثل آسیدمالیک و آسید سیتریک و آسید تارتریک در دستگاہ بدن میسوزند و املاح قلیائی از خود بجا میگذارند و این املاح ترشحات معدی را زیاد کرده و جریان صفرا را منظم میسازد .

بكمك این املاح قلیائی ادرار که همیشه آسید است خنثی میشود . و این عمل قلیائی شدن در بیماریهای معدی و کبدی . رماتیسم . نقرس - سنگ کلیه و مثانه بسیار مفید است .

ضرر نوشیدن آب بعد از خوردن میوه

دکتر هوپک از جوانی نام میبرد که بعد از خوردن گیلان مقدار زیادی آب نوشیده و مبتلا بدرد شدید شکم شده بود . چون این جوان در اثر درد شکم بی تابی میکرد او را به بیمارستان آوردند و دکتر هوپک در بیمارستان او را معاینه و تحت عمل قرار داده و با عمل جراحی محتویات معده او را در آورد و معلوم شد بعد از خوردن آب گیلانها در شکم جوان نامبرده تخمیر شده است .

میوه‌ها مخصوصاً گیلان وقتی با مایعات و عصیر معدی مخلوط گردد سرعت در معده تخمیر میشوند و تولید گاز کرده و بحجاب حاجز (دیافراگم) فشار آورده و میتوانند موجب اختلالات قلبی گردد .

از طرف دیگر این اختلالات درد شدیدی در روده‌ها بوجود آورده و باعث انسداد شرائین میگردد که عاقبت آن بسیار وخیم و خطرناک است .

ص ۱۱۴ - میوه ۱۶ و سبزیهای نامجا

آیا باید میوه‌ها را پوست کنند

پوست میوه‌ها چون در مجاورت هوا و آفتاب قرار گرفته است بیش از گوشت آن دارای مقدار سرشار از ویتامینها مخصوصاً ویتامین (A) میباشد .

موشها وقتی در مقابل خوردہ‌های میوہ قرار میگیرند بکمک غریزہ فطری خود پوست میوہ‌ها را جستجو کرده و آنرا میخورند تا از ویتامینہائی کہ محروم هستند برخوردار گردند.

از طرف دیگر پوست میوہ‌ها دارای دیاستازها میباشد و یک دیاستاز مخمری است کہ یک مادہ غذائی را بمادہ دیگری تبدیل میکند چنانچہ مثلاً وقتی آبجو میسازند جورا سبز میکنند تا جوانہ بزند در موقع جوانہ زدن یک دیاستاز نشاستہ دانہ جورا تبدیل بقند میکند.

همینطور طبیعت بکمک دیاستازہائی کہ در پوست میوہ‌ها جمع کرده است گوشت میوہ‌ها را قابل هضم و جذب ساخته است بنابراین اگر پوست میوہ‌ها را کفند و بدور بریزیم مرتکب خطا و اشتباه بزرگی شدہ ایم زیرا میوہ‌ها را اگر خوب نجویم ثقیل خواهد شد و وقتی با پوست مصرف گردند موجب این خواهد شد کہ خوب آنرا بجویم و در نتیجہ بهتر هضم میکنیم بعضی درختان میوہ را با خمیر آرسنیک سم‌پاشی میکنند و معمولاً میوہ‌ہائی کہ بر درخت است دارای مقدار زیادی آرسنیک است کہ طبق گزارشی کہ مسیو و پالا با کادمی کشاورزی تقدیم داشته تذکر داده است کہ در یک کیلو ازین میوہ‌ها بیش از دو ہزارم تا چهار میلیگرم آرسنیک وجود ندارد و مصرف این مقدار آرسنیک هیچگونہ ضرر روزیانی نمیرساند.

ص ۱۱۵ - میوہ‌ها و سبزیہای شفا بخش

آیا میوہ‌ها را باید شست؟

میوہ‌ہائی را کہ در مغازہ‌های میوہ فروشی و یادر جلوی معابر عام پهن میکنند ممکنست مورد هجوم میکروبها قرار گیرد میکروبہائی بر پوست آنها بنشینند بدون اینکه از پوست داخل گوشت شود پس اگر ما میوہ‌ہائی را کہ از بازار میخریم بشوئیم با احتیاط نزدیکتر است و بعلاوہ با شستن آن اگر میوہ‌ها را سم‌پاشی کرده باشند سم آن بر طرف میگردد.

البته این احتیاط لازمہ اش این نیست کہ ساعتہا میوہ‌ها را در آب بخیسانیم و طعم و مزہ آنرا تغییر دهیم زیرا اگر مدت زیادی میوہ‌ها را در آب بیندازیم آب از سوراخ‌های ریز پوست آن بداخل آن نفوذ یافته و مواد حیاتی آن را حل خواهد کرد. میوہ‌ها را باید فوراً در آب شست و چنین میوہ‌ای را نباید خورد و سالم شدہ و خواص خود را از دست نداده است.

ص ۱۱۶ - میوہ‌ها و سبزیہای شفا بخش

آیا میوه را باید پخت؟

میوه‌ایکه کاملاً رسیده و شیرین باشد نباید آنرا پزیم زیرا پختن چنین میوه‌ای موجب این میشود که طعم آن تغییر یافته و خواص حیاتی آن کم گردد بهر طریقی میوه‌ها را پزیم بالاخره قسمت مهمی از ویتامین (C) آن از بین میرود .

میوه‌های نارس سبزداری مقداری اسیدهای مضر هستند که برای مصرف آن میوه‌ها را با شکر می‌پزند و این عمل کلاین است که بگوشت فاسدی گرد جوزهندی را اضافه کنند و البته این کار طعم بد آن گوشت را مخفی میکند ولی هرگز سموم آنرا از بین نمیرد پس پختن میوه‌های سبز با شکر چیز مفیدی نیست و بعلاوه اگر پختن و شکر میتواند يك میوه کال و نارس را قابل خوردن سازد نمیتواند غذای سالمی بوجود آورد .

از میوه‌های فاسد میتوانیم سرکه‌ای عالی بسازیم که طرز تهیه آن چنین است .

- ۱ - میوه‌ها را در ظرفی چوبی بریزید و آنرا له کنید .
- ۲ - برای هر پنجاه کیلو گرم میوه ده لیتر آب اضافه کنید .
- ۳ - آب میوه را مخلوط کنید و بهم بزنید و مدت یکماه آنرا بحال خود بگذارید تا تخمیر شود .
- ۴ - بعد از یکماه مایع آنرا صاف کنید و در يك چلیک چوبی بریزید و در جای گرمی بگذارید .

روش تغذیه

ایرانیان قدیم با اصول علمی غذاشناسی آشنا بوده‌اند . روز بروز 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 اروپائی بهتر است . پیشرفت‌های علمی این امر را بهتر ثابت مینماید چنانکه ما ایرانیان کمتر از سایر جهان گوشت میخوریم و خوردن صدفها و خرچنگها و حلزونها و رطیل‌های دریائی بین ما معمول نیست .

خوردن سبزی و پیاز آنطوریکه نزد ما معمول است ، هنوز در اروپا معمول

نشده است و فقط آنها معمولاً با غذا يك سالاد میخورند که خوشبختانه اکنون در کشور ما هم معمول شده است این روش غذایی را ما از اجداد خود بارت برده ایم چنانکه یکی از مورخین بزرگ یونانی 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 بجای دسر کمی پنیر میخورند و اینکار از قدیم در ایران معمول بوده است و خوردن لقمه های نان و پنیر بعد از غذا هنوز دیده میشود . یکی دیگر از محاسن تغذیه ما ایرانیان ترشی زدن بغذا با میوه های ترش بود . معمولاً بخورشهای خودمان - آلو - گوجه - آلوچه - لیمو عمانی - سماق - انار ترش - ناردان - آبلیمو - آبغوره - گرد غوره و غیره میزنیم که متأسفانه مصرف آنها روز بروز کمتر شده و جای خود را به جوهر لیمو ، گرد لیموهای مصنوعی و سرکه داده است .

اروپائیان لیمو عمانی را که يك محصول بسیار مفید است ندارند و سماق را نمیشناسند و نمیدانند میشود از آبغوره در ترشی زدن بغذا استفاده کرد .

با اندکی تعمق میتوانیم بگوئیم که سلامتی و موفقیتهایی که در ایران باستان اجداد ما داشته اند مرهون يك روش بسیار خوب تغذیه بوده است که هنوز آثار آن باقی است تمام افتخارات تاریخی ما نتیجه داشتن سلامتی بود که از تغذیه صحیح بدست میآید .

ص ۸ - اسرار خوراکیها

از تقلیدهای کور کورانه بر حذر باشید

متأسفانه تقلید کور کورانه از تمدن غرب روز درین ما بیشتر میشود و کسانی که چند روزی با اروپا رفته و بدون آشنائی با اصول تمدن غرب چندباری در دستورانها غذا خورده اند میخواهند در این جا همان دستورهای غلط معمول در دستورانها را ترویج نمایند .

خوردن کالباس - سوسیسون و سایر قرمها و کنسروها و همچنین خوردن مشروبات الکلی قبل و بعد از غذا سوغات خطرناکی است که چند نفر بیچاره در ایران آورده اند .

اشتباهات غذایی ما

حال که محاسن تغذیه خودمانی و اجداد خود را دانستیم بد نیست کمی از معایب آن صحبت و اشتباهات غذایی خود را تذکر دهیم .
 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 میشده و دچار کمبود مواد معدنی میشدیم خوشبختانه اکنون خیارشور و محصولات آب نمکی جای آن را گرفته و زیاد شدن آب لیمو از مصرف زیاد سرکه جلوگیری کرده است .
 و ما امیدواریم خوانندگان خود را در این کتاب با اصول غذاشناسی آشنا کرده و از اینگونه اشتباهات جلوگیری نمائیم .

کم خوردن لبنیات

با اینکه ایرانیان قدیم منافع بیشتر محصولات شیری از قبیل ماست ، پنیر ، کشک را میدانستند و زیاد هم می‌خوردند معذک اکنون مصرف ماست و پنیر و دوغ در بین ما زیاد معمول نیست و روز بروز کمتر میشود مادر این کتاب منافع آنها را نوشته‌ایم و امیدواریم مورد توجه واقع شود .

چرا غذا می‌خوریم

حالا دیگر همه میدانیم چرا غذا می‌خوریم خوردن غذا برای پر کردن شکم نیست .

غذا نمی‌خوریم برای اینکه سیر شویم بلکه غذا می‌خوریم که حرارت بدن ما تأمین شود .

غذا می‌خوریم که حرارت بدن ما از ۳۷ بالا نرود .

غذا می‌خوریم تا مبتلا با امراض 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 نشویم .
 غذا میخوریم که ارتباط بدنمان باغذاها محفوظ گردد .
 غذا میخوریم که قدمان کوتاه نشود .
 غذا میخوریم که زیاد دراز نشویم .
 برای اینکه قندوچربی دارد .
 برای اینکه مواد بیاضالبیضی و املاح معدنی و فلزات مفید دارد .
 برای اینکه هورمون و دیاستاز انزیم برق بار الکتریک خاصیت رادیو
 آکتیویته دارد .
 میگویند انسان از گهواره تا گور باید غذا بخورد این گفته کامل نیست
 انسان از آن موقع که بصورت نطفه در صلب پدراست باید تغذیه نماید اگر
 میخواهید خوب زندگی کنید باید در تمام مراحل تغذیه نمائید .

درچه ظروفی بایستی غذا را پخت

ظروف مسی آشپزخانه آنقدرها که میگویند واهمیت میدهند خطرناک
 نیستند فقط طعم گوشت را تغییر میدهد وچون در گوشت بقدر کافی مس وجود
 دارد خوب است آبگوشت را درظروف سنگی یا لعابی تهیه نمائیم تا مزه آن
 تغییر نکند آنچه درمورد ظروف مسی اهمیت دارد چرب و کثیف نگاهداشتن
 آنها است زیرا دراین صورت غذا را فاسد و مسموم میسازد واین موضوع
 اختصاص بظروف مسی ندارد بلکه باید تمام ظروف آشپزخانه بخوبی تمیز
 شوند سفید کردن ظروف مسی هرچند بار یکبار ضروری و مفید است ولی نباید
 آنها را با سرب سفید کرد باید ازاین تقلب که سرب را بجای قلع کار میکنند
 حداً جلوگیری کرد زیرا قلع سمی خفیف دارد ولی سمیت سرب بی نهایت زیاده
 است .

غذائیکه ویتامین و املاح آن محفوظ است

تهیه سوپ و آش

در انگلستان اغلب کمی از تخم کرفس را در آش و سوپ میریزند بر گهای کرفس را نباید دور ریخت باید آنها خشک کرد و برای خوشمزه کردن آش و سوپ استعمال نمود .

ص ۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سبزی ترشک سرشار از ویتامین (ث C) میباشد اشتها میآورد خون را تصفیه نموده وادرار میآورد و کمبود ویتامین C بدن را بر طرف میسازد . سبزی ترشک بعضی از اغذیه ثقلیل مخصوصاً تخم مرغ سفت پخته را زود هضم میکند و غذائی را که با آن در آشپزخانه تهیه میکنند آنها را تحریک میکنند و بواسطه خواص ملینی که دارد سوپی از آن تهیه میکنند و بعد از هر تخلیه شکم یک فنجان آنها مینوشند برای تهیه این سوپ باید چهل گرم ترشک ، بیست گرم کاهو بیست گرم کاسنی زرد ، پنج گرم کره ، یک لیتر آب را بدون نمک مصرف کرد .

ص ۹۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تمام آش و سوپها بهر اسم و عنوانی که باشد باید بشکل مایع خورده شوند و نتیجه آنها این است که در این مایعات شیره تمام مواد غذائی استخراج و حل میگردد بهمین جهت است که مواد سوپ و آش را باید در آب سرد ریخته روی آتش گذاشت تا شیره آنها بخوبی استخراج شده رفته رفته در آب حل گردد .

اگر گوشت و یا سبزی و یا غذاهای دیگر را در آب جوش بیندازید و بخواهید از آن آش یا سوپ تهیه کنید آش یا سوپ مطبوعی بدست شما نخواهد داد زیرا حرارت زیاد آب جوش مواد غذائی را در گوشت یا سبزی و یا مواد متشکله دیگر سوپ جمع و محاصره کرده و پوست سختی روی آن میکشد و بپزند مواد غذائی از آن خارج شده و در آش یا سوپ وارد شود . پس سبزیهای را که برای خودتان تهیه میکنید مواد متشکله آنها در آب سرد بریزید و ظرف را روی آتش گذاشته و با آتش ملایمی آنها گرم و بلرزش در آورید

و همچنین درجه حرارت را در پخت سوپ ثابت نگهدارید وقتی میخواهید ظرف سوپ را از روی آتش بردارید نمک معمولی یا ید دارد آن بسریزید نمک در خروج مواد غذایی در آب سوپ کمک میکند و این وسیله ایست که خاصیت سوپ را کاملاً نگهدار میباشد اگر بضاعت مالی دارید یک دستگاماشین سبزی خوردگنی تهیه کنید که هم وقت کمتر تلف میشود و هم نظیف و راحت خواهد بود .

س ۱۱۸ - چا باید خورد

سوپ کلم

کلم سرشار از ویتامین های آ و ب و ث بوده و دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای ارسنیک میباشد اشتهای میآورد و نیرو و جوانی میبخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق میکند همینطور ید نهایی ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار سل و اختلالات رشدی شده اند نیرو و قوت میدهد در بعضی از نواحی فرانسه در دهات و مراکز کوهستانی اشخاصی را دیده اند که دچار فقر غذایی میباشند ولی چون زیاد کلم میخورند قوت و چالاکی عجیبی دارند و همیشه سالم هستند .

این تجربه درباره روسها هم صدق میکند زیرا غذاهای آنها اغلب کلم خام یا سوپ کلم میباشد سوپ کلم بسیار مغذی است و سستی را هم بر طرف میکند برای سینه فوق العاده مفید است بهمین جهت بسیاری از آواز خوانها قبل از ورود بصحنه نمایش يك زرده تخم مرغ را در سوپ بینمک کلم مصرف میکنند مصرف کلم بدستگاه بدن آهن ، گوگرد و املاح پتاسیک که اعمال روده هارا تقویت میکند رودهها را ضد عفونی کرده و سپس بواسطه طبیعت سلولزی خود آنها را با تقیاض و امیدارد بواسطه گوگردی که دارد با ترشحات چربی زیاد پوست که منجر بر ریزش مو میشود مبارزه میکند و معمولاً این بیماری در اثر فعالیت غیر منظم غده های ترشح چربی بوجود میآید و گاهی پوست موی سروریش را مورد حمله قرار میدهد و علت بروز اگزما میشود .

س ۴۸ - کلمها و مباحات آنها

کلم را بارشته فرنگی ، هویج ، شلغم ، چغندر از هر يك بقدر یکسره يك دانه زرده تخم مرغ بآن اضافه شود برای آنکه طعم گسبی آن بر طرف شود

قدری خوردہ نان خشک رادر يك کیسه سر بسته در همان سوپ بگذارند پس از پختن دور ریخته شود طعم سوپ خیلی مطبوع خواهد شد در موقع صرف سوپ قدری آبلیمو اضافه نمایند .

پیاز را با گوشت و برنج باید خورد

پیاز نیز یکی از خوراکیهای ضد میکروب است در هضم غذا مخصوصاً مواد نشاسته‌ای آن اثر نیکو دارد مشروط بر اینکه خام خورده شود پیاز دارای مخمری است که سرشار از ویتامین‌های B میباشد و بعلاوه در برنج سفید کرده ماده‌ای وجود دارد که ویتامین‌های B را از بین میبرد و در پیاز ماده‌ای است که ضد آن ماده میباشد و چنانچه با برنج پیاز خام خورده شود ویتامین‌های بدن نابود نخواهد شد .

در ماهی و گوشت مانده نیز ماده ضد ویتامین تشکیل میشود و کسانی که کنسرو ماهی و گوشت‌های قرمه را با پیاز میخورند دچار کمبود ویتامین میشوند .

اشاره بیکي از قصص قرآن

در یکی از قصص قرآن اشاره بمهاجرت قوم بنی اسرائیل شده و این خبر جلب توجه مینماید برای قوم بنی اسرائیل همه روزها مائده از آسمان نازل میگردد ولی قوم بنی اسرائیل از خوردن آن مائده خسته شدند پیش حضرت موسی (ع) رفته شکایت نمودند و خواهان خوراکی‌هایی شدند که یکی از آنها پیاز بود .

ما از ترکیب مائده آسمانی اطلاعی نداریم ولی بطوریکه در بعضی از اخبار وارد شده است . مائده آسمانی ماهی و گوشت بریان بوده است برای اینکه این گوشتها تا از آسمان بزمین برسند مسلماً چند روزی میماندند و خوردن گوشت مانده بدون پیاز در این مورد میدانستند باری خوردن کمی پیاز خام یا غذا مخصوصاً غذاهای گوشتی لازم است علاوه برفایده‌ای که بان اشاره کردیم پیاز يك ماده ضد عفونی است و میکروبیهای گوشتها را از بین میبرد و تجزیه ثابت شده است که سم گوشت‌های مانده را که اسباب اسهال مینماید

کم میکند و روی این اصل کسانی که در خارج از منزل غذا میخورند پیاز را فراموش ننمایند .

پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشک و آمیزشی و گوارشی را تقویت مینماید ولی این مواد در اثر حرارت از بین میرود و پیاز پخته تاثیری در قوه باه و هاضمه ندارد و اشک آور هم نیست .

پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفسی را ضد عفونی میکند و از ابتلا به اسهال و سرما خوردگی جلوگیری مینماید و برخلاف عقیده عوام برای سرما خوردگی بدن نیست پیاز در آورا است و دارای ویتامینهای (A) و (B) و (C) میباشد خوردن پیاز برای زنان باردار بسیار مفید بوده و بانوان آبستن نباید خوردن آنرا فراموش کنند پیاز اشک را زیاد میکند وقتی ترشح غدد اشک را زیاد کرد از ابتلا به سرطان جلوگیری مینماید .

ص ۱۲۳ - اعجاز خوراکیها

سوپ پیاز

از برگهای سبز پیازچه میتوانیم سوپی ممتاز تهیه کنیم که دستور تهیه آن چنین است .

برگهای پیازچه را در کمی روغن بچرخانید تا رنگ زرد پلائی بخود بگیرد برای هر نفر دو ملاقه آب بآن بیفزائید نمک و فلفل بآن بزنید و بگذارید آهسته آهسته بیست دقیقه بجوشد بعد به مایعی که میجوشد مقداری میشل (رشته فرنگی نازک) اضافه نمائید اگر میخواهید تا به آشپزخانه بوی پیاز ندهد مقدار زیادی بآن نمک بمالید .

ص ۹۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

برنج

برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده قسمت خارجی چلتوک نام دارد و قسمت داخلی مواد نشاسته ای میباشد .

قسمت خارجی دارای ویتامین (B) بمقدار زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین (B) ندارد بلکه دارای ماده ایست که ویتامین (B) .

رسوب میدهد و از اینجهت کسانی که برنج سفید کرده میخورند مبتلا بهمرض مخصوصی میگرددند که بری بری نام دارد.

چینیها که برنج را با پوست میخورند دیرپیر میشوند و موی سرشان هیچ وقت سفید نمیشود و مبتلا بریزش مو نمیشوند.

کته بهتر است یا چلو

این سؤالی است که اغلب مینمایند عدهای کته را قویتر و مفیدتر میدانند و معتقدند که درچلو ویتامینهای برنج در آب حل شده و بخارج ریخته میشود عدهای بعکس کته را غذائی سنگین و دیر هضم میدانند البته خاصیت ضدویتامین (ب B) 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 پزند این ضرر را ندارد اگر برنج را بی چلتوک پخته و صاف نمایند ویتامینهای (ب B) و (ت C) و همچنین ویتامین (پ P) آن در آب حل شده و دور ریخته میشود و ممکن است شخص را بمرض بری بری گرفتار کند در هر حال برنج سفید کرده چون اساساً 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 نمائید و نگذارید ویتامینهای شما دور ریخته شود.

طرز تهیه آب سمبوس

نیم سیر پوست چلتوک برنج یا گرد چلتوک یا سمبوس گندم یا جو را در نیم لیتر آب گرم خیس کرده یا جوشانده پس از ۲۴ ساعت آنرا با پارچه یا الک صاف کرده بان کمی آب لیمو یا بهتر است یکقاشق چایخوری اسیدلاکتیک (پودر ماست) زده و این نوشابه گوارا را در موقع خوردن برنج مصرف



دسته‌تزر تهیه کته معالیم از برنج

کته‌ای تهیه کنید که سرشار از ویتامین‌های محتمنه است پختن این کته با کته‌های معمولی چندان فرقی نداشته و مضار آنها را هم ندارد برای هر نفر نیم سیرگرد پوست چلتوک را بریداریم و آنرا در آب پخته با کمی سرکه ده دقیقه میجو شانیم و آنرا صاف کرده آب صاف شده را روی برنج ریخته آنرا کته مینمائیم این کته بسیار اریذ و مضار کته‌های معمولی را ندارد زود هضم میشود شخص را چاق میکند شکم را بزرگ نمیکند ایجاد نفخ نمینماید و از ریزش و سفید شدن موهم جلوگیری میکند .

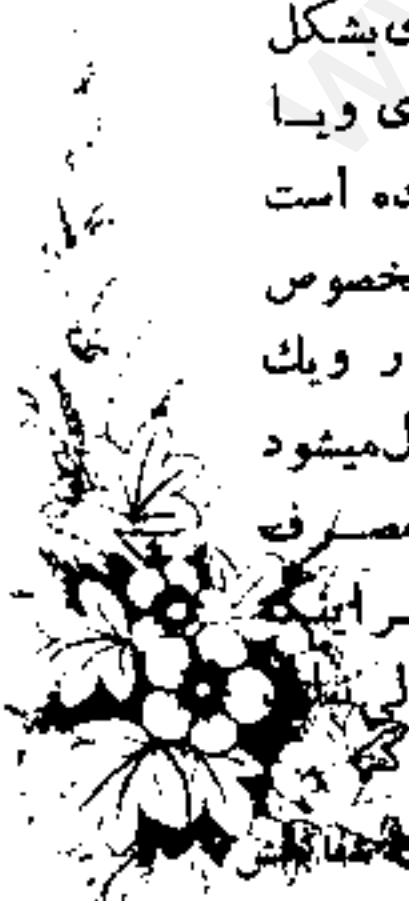
بهترین روغنها

ارزش غذایی آراشید (یا پسته زمینی) از تجزیه آن معلوم میگردد بطوریکه دارای ۲۸ درصد و ۳۷ درصد مواد آرته و ۵۱ و ۷۵ درصد مواد روغنی و ۱۷ و ۶۶ درصد هیدرات دوکربن میباشد بعلاوه دارای ویتامین‌های (A) و (D) و (B) میباشد (دارای آسیدهای آمینه ارژی نین- هیستیدین سیستین لنین میباشد) ولی نباید در خوردن آن افراط کرد زیرا فاقد مواد سلولزی میباشد و در نتیجه تولید یبوست میکند. اعراب پسته زمینی را بهترین مقوی قوه‌بآ میدانند .

ص ۴۶ - گیاهان و میاهان شناختش

جوز هندی میوه درختی بهمین نام است که این درخت در کشورهای گرمسیر زیاد مبروید و درخت آن شبیه به درخت هلواست میوه جوز هندی بشکل تخم مرغ و دارای بوی معطر و تند است رنگ آن قهوه‌ای خاکستری و یا سفیدرنگ است و مایع سفید رنگ مثل دوغاب آهک دور آنرا پوشانده است که آن مایع دارای بیست و پنج درصد مواد چربی است که از آن کره مخصوص بنام (کره جوز هندی) استخراج میکنند جوز هندی دارای روغن فرار و یک آسید و مواد نشاسته‌ای است بعنوان ادویه غذایی در طب‌باخی زیاد استعمال میشود دکتر گیلوردهاوزر در کتاب (چه باید خورد و چگونه باید پخت) مصرف آنرا در غذاهای مخصوصی توصیه کرده است زیرا جوز هندی علاوه بر اینکه غذا را معطر میکند هضم کننده هم است و بطور ملایم نیز ملین است ولی نباید در مصرف آن افراط کرد زیرا تولید مسمومیت میکند .

ص ۸۸ - گیاهان و میاهان شناختش



تہیہٴ سوس از گوجہ فرنگی

گوجہ فرنگی سرشار از ویتامین (A آ) و (B ب) و (C ث) و دارای آهن، املاح معدنی، بیشمار مخصوصاً فسفر و برم میباشد گوجہ فرنگی اشتها آور و خنک است بدن را در مقابل امراض عفونی و کمبود ویتامین (C ث) (اسکوربوت) حفظ میکند چون گوجہ فرنگی از غذاهای درجہ اولی است کہ نیرو و نشاط میبخشد بعنوان عصرانه یا نان بہ بچہ ہا بدهید تا آنها آن را خام و مثل سیب درختی بخورند و باین ترتیب پوست و دانه های آن بہضم غذا کمک کردہ و مثل یک جارو مدفوعات رودہ ہا را وادار بہ تخلیہ میکند باید رسیدہ اش را خورد کہ ثقیل نشود. چون گوجہ فرنگی خام کمی ثقیل است و برای ہر مدہ ای مناسب نیست توصیه شدہ کہ گوجہ فرنگی را نباید در روغن سرخ کنیم ویزیم زیرا سنگین میشود و باید آنرا در آب خودش پختہ و بعد موقع کشیدن کرہ را بآن اضافہ کنیم گوجہ فرنگی ہضم مواد نشاستہ ای را آسان میسازد و بہمین جہت است از آن سوس درست کردہ و با حبوبات و بقولات پختہ مصرف میکنند .

ص ۱۰۳ - میوہ ہا و سبزیہای شفا بخش

کندن پوست گوجہ فرنگی

اگر میخواہید پوست گوجہ فرنگی را باسانی بدون اینکہ بہ گوشت آن لطمہ ای وارد شود بکنید نخست آنرا یک دقیقہ در آب جوش بیندازند و بعد از آبجوش در آورید و در آب سرد بگذارید بدین ترتیب پوست آن بخوبی و آسانی کندہ میشود .

ص ۱۰۵ - میوہ ہا و سبزیہای شفا بخش

آب لیموی تازه را اگر بفزای مردہ و یا غذای خیلی پختہ بزنند خاصیت غذائی آنرا از نظر ویتامین ہا و املاح معدنی تجدید میکند بہمین علت است کہ بیشتر اغذیہ بی مزہ و بی طعم را با آب لیمو میخورند .

ص ۱۴۴ - میوہ ہا و سبزیہای شفا بخش

آیا موز غذای کاملی است

در کشورهای فیلیپین - مالزی - فرانسه و کشورهای دیگر اروپا - سواحل امریکای مرکزی - داخل مناطق استوائی و آفریقا و آسیا مردم از کوچک و بزرگ موز را غذای اصلی خود میدانند موز رسیده سرشار از ویتامین (A) و (B) و (C) و قند و صدی هشتاد تانن میباشد .

دارای آهن ، فسفر ، منیزیم ، پتاسیم ، روی میباشد .

اگر موز خوب جویده نشود در معده تخمیر شده تولید گاز میکند بهمین جهت است که باید بخوبی جوید و با آب دهان مخلوط کرد موز از لحاظ مواد غذایی خیلی کامل است و در ردیف غذاهای کامل درجه اول است بکودکان اگر داده شود استخوان بندی آنها را توسعه داده و در رشد آنها تسریع میکند از لحاظ مواد غذایی موز ۲۸ درصد و حال آنکه سیب زمینی ۲۳ درصد میباشد قدرت غذایی موز قابل توجه است یک موز تازه و رسیده با اندازه یک کیلو گوشت خاصیت دارد موز خشک با اندازه دو برابر این مقدار گوشت ارزش غذایی آن زیادتر میشود با وجود این ، موز از لحاظ مواد چربی و کلسیم فقیر است اگر موز را با غذاهای دیگر ترکیب کنیم خوراک کاملی مثل نان بوجود میآید در این جا باید تذکر دهیم که مقدار کلسیم شیر دو ازده برابر موز ، مقدار آهن موز سه برابر شیر میباشد و اگر این دورا با هم ترکیب کنیم علاوه بر اینکه غذای مرکب خوشمزه ای خواهد شد از لحاظ غذایی بی اندازه مقوی خواهد بود برای اشخاصیکه مبتلا به بیبوست و دیابت (قند) ممنوع شده است .

موز چون از لحاظ مواد غذایی کامل است بهمین جهت توصیه میشود بکودکان خود بدهید زیرا استخوان بندی آنها را توسعه داده رشد آنها را تسریع میکند اشخاص خسته و ضعیف که بخواهند خود را تقویت کنند باید بدستور زیر این غذای مقوی را با موز درست کرده و مدت هشت روز ساعت یازده صبح آنرا مصرف کنند . یک موز رسیده و تازه را پوست بکنید دو قاشق سوپخوری عسل و یک قاشق سوپخوری خامه تازه را در هم حل کرده و موز را در آن بیندازید و خوب با هم مخلوط بسازید و بخورید .

گاهی شنیده میشود کسانی میگویند موز ثقیل است و دیر هضم میشود باید این موضوع را توضیح داد که هضم شدن موز بستگی به نرسیدن آن دارد موز رسیده زود هضم میشود و علامت آن این است که پوست آن زرد و نازک

بقهوه‌ای باشد موزیکه پوست آن زرد و قهوه‌ای و خوب رسیده باشد دارای حداکثر مقدار و مواد اصلی غذایی است و اگر چنین موزی خوب جویده شود ضعیف ترین معده‌ها آنرا تحمل کرده و هضم آن هیچگونه زحمتی نخواهد داشت ولی اگر پوست موز سبز باشد و خلاصه نارس مصرف گردد موجب سوء هاضمه و یبوست خواهد گردید .

ص ۱۲۲ و ۱۲۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فوائد شاه بلوط یا گندم درختی

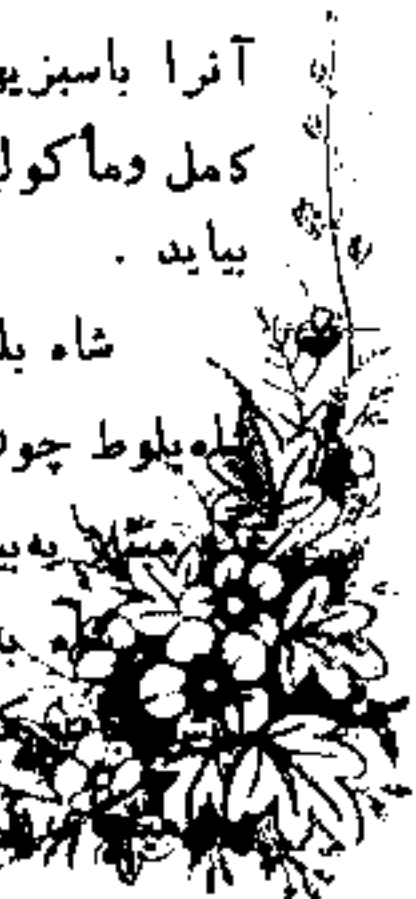
شاه بلوط میوه درختی است که سرشار از ویتامین‌های (B) و (C) و سلولز و مواد چربی و نشاسته و پروتئین (مواد سفیده‌ای) و همچنین منیزیم و سدیم میباشد شاه بلوط خیلی مغذی است و خوراکی را تشکیل میدهد که از لحاظ مواد ترکیبی کاملاً نزدیک بمواد ترکیبی گندم است و برای اینکه وقتی شاه بلوط را می‌خوریم کاملاً هضم شود باید رسیده آنرا انتخاب کنیم و کاملاً هم آنرا پزیم و بعد بخوریم.

شاه بلوط میوه فصل زمستان است در این فصل بدن‌ها احتیاج به حرارت دارد خوراک شاه بلوط غذایی است که بدن ما حرارت کافی میبخشد.

شاه بلوط را نباید مثل میوه‌ای که در آخر غذا بعنوان دسر می‌خوریم مصرف کنیم بلکه باید آنرا مثل یک غذا تلقی کنیم، همینطور نباید آنرا با غذای کامل دیگری مثل سیب زمینی - برنج - حبوبات و بقولات ترکیب کنیم بلکه باید آنرا با سبزیهای مثل هویج - کلم - اسفناج - شلغم - و غیره ترکیب کرده و غذای کامل و ماکولی از آن بوجود آوریم تا هم اشتها را تحریک کنیم و هم بدائقه خوش بیاید .

شاه بلوط اگر با شیر ترکیب گردد غذای کاملی را بوجود می‌آورد. میوه شاه بلوط چون حامل مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای است مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به بیماری دیابت (قند) میباشد منع گردیده.

شاه بلوط چون پوست کلفت و سختی دارد اگر یک ربع ساعت آنرا روی شکم می‌کشیم و یا سه ربع ساعت در آب بجوشانیم هیچیک از مواد مغذی و دارویی آن از بین نمی‌رود.



شاه بلوط دارای مقدار سرشاری مواد نشاسته‌ای در عین حال مفدی و انرژی‌آور است مخصوصاً از این جهت که دارای مقدار قابل توجهی مواد چربی و سفیده‌ایست املاح معدنی زیادی دارد که در تجزیه‌ای که از آن بعمل آمده معلوم شده‌است دارای پتاسیم است و پتاسیم ملحق معدنی است که جذب آن در بدن عضلات و غده‌ها را تقویت میکند شاه بلوط دارای فسفر است و فسفر استخوان‌ها را پر کرده و سلولهای عصبی را بوجود می‌آورد .

شاه بلوط دارای گوگرد است گوگرد ضد عفونی است و در استحکام استخوان نقش مهمی را بازی میکند دارای سدیم است و این سدیم در بدن جذب شده و هضم میگردد و قوا و اعصاب را تجدید میکند منیزیم که در شاه بلوط هست اسکلت و مایعات بدن را بوجود می‌آورد کلسیم که در شاه بلوط هست برای استخوانها و خون و اعصاب مفید است و کلریکه در شاه بلوط وجود دارد برای استخوانها و اوتار بدن و همچنین آهن آن برای خون مفید است و پتاسیم‌های (B) و فسفر آن در تعادل اعصاب تأثیر فراوان دارد آبی که شاه بلوط در آن پخته میشود نباید دور ریخت و باید آن را مثل نوشابه مفیدی صرف نمود .

دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است

شاه بلوط را پوست بکنید و آنرا در آب بایک شاخه کرفس که آن را معطر خواهد ساخت بپزید البته پختن شاه بلوط با آتش ملایمی صورت بگیرد اگر در آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شد پوره آن زبر و سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط بخوبی پخت آنرا در صافی و یا در مولن آلکوم بریزید و آنرا نرم کنید تا بشکل پوره درآید بعد پوره را روی آتش تندی بگذارید و با قاشق دائماً بهم بزنید بعد پوره سبزی یا شیر را با کمی کره و نمک بآن اضافه کنید و بهم بزنید.

