

پرتقال:

میوه ای که برای پیر و جوان و خردسالان مفید و انرژی بخش است.

پسته:

این خوراکی لذیذ، دارای خواص تقویت کننده قوای جنسی است. پسته یکی از ترکیبات دارویی جالینوس است تا با مصرف آن پیرمردان قوای از دست رفته خود را بازیابند.

خرما:

درختی است که پای در آب و سر در آتش دارد، او مدافع سرسخت بدن در برابر بیماری سرطان است، خرما یکی از میوه هایی است که مقدار فسفر و کلسیم آن درست به مقدار فسفر و کلسیمی است که به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد. خرما دارای ویتامین A و B₁ است با مصرف مقدار کمی خرما، احتیاج بدن به آهن رفع می شود. مقداری هم منیزیم دارد. کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند خرما برای آنها شیرینی طبیعی است و چون دارای ویتامین B₂ نیز هست غذا را خیلی زود جذب بدن خواهد کرد.

زردآلو:

یکی از میوه های خیلی شیرین و قنددار است یعنی هشت دهم

وزن آن قند است دارای مقادیر زیادی ویتامین A، می باشد که در برابر بیماری ها مقاومت بدن را افزایش می دهد و قوه بینایی را در شب می افزاید.

گردو:

بهترین میوه مغذی و پر کالری برای فصل زمستان، گردو است که دارای مواد چربی و پروتئین است. به طور خفیف ملین و ضد اسهال است. گردو کرم کش است و مصرف آن کرم روده ها را به خارج دفع می کند. گردو دارای ویتامین های A و C می باشد دارای مس است و با آهن برای ساختن هموگلوبین خون همکاری می کند. روی، پتاسیم، منیزیم، فسفر، گوگرد، آهن، کلسیم و ویتامین P در آن وجود دارد.

آلبالو:

میوه ای که برای بیماران قلبی و روماتیسمی فوق العاده مفید است و زیبایی و طراوت خانم ها را تضمین می کند. خانم هایی که می خواهند دارای رنگ درخشانی شوند، برای صاف شدن خون خود باید آلبالو بخورند. خوردن آن برای کسانی که بیماری کلیه و روماتیسم دارند مفید است.

آلبالو برای کسانی که ریه ها را در کرب فوریت برآوردن و در زمان

ترخون:

سبزی خوش طعمی که خواص درمانی فراوانی دارد، نفخ را

برطرف کرده و اشتها آور، هضم کننده منظم کننده عادت ماهانه خانم ها و ترشح کننده بزاق دهان و همچنین داروی دردهای دندان نیز می باشد و تب را قطع می کند.

شاهی یا تر تیزک:

گیاهی که سرشار از املاح معدنی و مانع رشد سلول های سرطانی است، اشتها آور، مقوی، تصفیه کننده خون و ادرار آور است و در عین حال ثقل معده و کبد را هم برطرف می سازد، لته ها را محکم و سالم می کند. خانم هایی که دچار ریزش موی سر شده اند باید آب شاهی را به پوست سر خود بمالند و آن را مالش دهند.

گشنیز:

دارای خواص:

- ۱- کرم کش است
- ۲- معده را تقویت می کند
- ۳- به عنوان ادویه محرک است
- ۴- مقوی قوه باه می باشد
- ۵- تقویت کننده حافظه است

شوید:

تقویت کننده، ضد نفخ معده، ادرار آور، بادشکن و ضد تشنج

است. برای ضعف قوه هاضمه و گرفتگی ادرار و کم شیری و بی خوابی، مصرف شوید توصیه می شود، تخم شوید را برای معالجه سکسکه های تشنجی مصرف می نمایند.

کرفس:

برای تقویت معده و دفع سموم کلیه ها، ریه و کبد مناسب است. کرفس را استفاده نمایید تا ویتامین های C, B, A جذب بدن شما شود.

موسیر:

«اويد» در کتاب خود، موسیر را از ادویه ای که نیروی جنسی را تقویت می کند نام برده است، مصرف آن طعم اغذیه را لذیذ می کند. موسیر در اغذیه موجب تقویت معده می شود و عمل هضم را آسان می سازد و خواص اشتها آور دارد.

اسفناج:

سبزی مقوی و مفیدی که ضد کم خونی است، قلب را تقویت می کند و جاروی دستگاه هاضمه بشمار می رود. کمبود املاح معدنی بدن را جبران می کند.

کاهو:

کاهو مصرف کنید و همیشه زیبا و جوان بمانید، غذایی

زودهضم است، سلولز آن خیلی ظریف است و در روده ها به سرعت هضم می شود و دارای ویتامین های C, B, A نیز هست، غذاشناسان عصر حاضر در کاهو رگه هایی از ویتامین E کشف کرده اند چنانکه می دانید ویتامین E ویتامین جنسی و تولید نسل است. کاهو خاصیت آرام کننده دارد، خنک است و سرشار از آب (بیولوژیک می باشد) کاهو خون را تصفیه می کند، ضد یبوست و خشکی مزاج است. کاهو رنگ قیافه را باز می کند، آب کاهو بهترین ماسک زیبایی برای خانم هایی است که به طراوت پوست خود علاقه دارند.

کلم و کلم پیچ:

برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) مفید است. در کلم املاح معدنی سولفات و نترات دوپتاس و اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.

اسفرزه:

دانه های اسفرزه بهترین دارو جهت رفع نفخ معده است. برای پایین آوردن تب های شدید از لعاب آن باید استفاده کرد، همین لعاب باعث شادی و نشاط می گردد که طبیعتاً خود به خود افسردگی و ناراحتی های روحی، که منشأ جسمی داشته اند را کاهش می دهد، برای زخم معده و روده نیز می توانید آن را مصرف نمایید.

دارچین:

اشتها آور است، نشاط آور بوده و نفس را باز می کند. پادزهر خوبی برای سموم حیوانی و نباتی است. کبد و معده را تقویت می کند و ضد سکسکه و رعشه نیز می باشد.

پیاز:

بی خوابی را از بین می برد و برای جلوگیری از سرطان مفید است، نقش مؤثری در معالجه آب شکم دارد و سنگ کلیه را خرد می کند.

بارهنگ:

خون را تصفیه می کند. ریشه و دانه های آن ضد میکروب می باشد. برای دندان درد و گوش درد مفید است و برای معالجه زخم های جلدی از برگ آن استفاده کنید. از التهاب کلیه و مثانه جلوگیری می کند.

کنجد:

خستگی فکری را کاهش می دهد، برای رفع سوزش معده باید کنجد را با نبات کوبید و میل کرد. قدرت سازندگی آن به اندازه گوشت است. از ریشه آن برای سیاهی و بلند شدن مو استفاده می شود.

جعفری:

اختلالات دستگاه گوارش را رفع می کند. برای یرقان و تنگ نفس مفید است، بهترین پادزهر برای انواع سم می باشد، در ریشه آن خواص بسیاری نهفته است.

عدس:

در خاصیت با گوشت برابری می کند. تقویت کننده مغز بوده و حافظه را نیرو می بخشد، جوشانده آن ضد عفونی کننده است و گرد سوخته دانه های آن دندان را سفید می کند و از انواع ویتامین، غنی است.

سنجد:

سنجد مسکن قوی و صفر است. میوه آن نرمی استخوان را از بین می برد و برگ آن دمل های چرکین را التیام می دهد، در میوه آن خاصیت تقویت قلب وجود دارد.

زیتون:

اشتها آور است. اگر می خواهید لاغر شوید، از شور آن باید استفاده کنید. برگ زیتون فشارخون را پایین می آورد و اگر جوشانده برگ آن را در دهان بگردانید درد دندان را تسکین می دهد. جوشانده ریشه و برگ آن سردرد را از بین می برد و در تقویت ذهن اثری نیکو دارد.

گلپر:

از نفخ معده جلوگیری می کند. بهترین دارو برای تسکین هیستری است. تحریک کننده اشتها بوده و دستگاه هاضمه را تقویت می کند. در ریشه آن خواص بی شماری نهفته، اگر از تشنج و ناراحتی های عصبی رنج می برید از گلپر استفاده نمایید.

خاکشیر:

دانه های آن ضد عفونی کننده است. تب را می بُرد و برای تقویت معده بی رقیب است. اشتها را تحریک و رنگ رخساره را باز می نماید.

انگور:

انگور سرشار از ویتامین هاست چنانکه پنجاه واحد ویتامین A، دویست واحد ویتامین B₁ و B₂ و کمی ویتامین C دارد. یک کیلو انگور دارای ۱۵۰ تا ۱۲۰ گرم قند از نوع گلوکز است که بعضی پزشکان آن را عامل ایجاد خون می دانند و کبد آن را به راحتی هضم و جذب می کند و برعکس قند صنعتی بار کبد را سنگین نمی کند.

خواص انگور بطور خلاصه از این قرار است:

- ۱- خیلی زود هضم می شود
- ۲- برای عضلات و اعصاب، انرژی بخش است
- ۳- املاح معدنی برای بدن تولید می کند

- ۴- سموم بدن را دفع می کند
 - ۵- کبد را تقویت می کند و آن را به فعالیت سالم وا می دارد
 - ۶- کار کیسه صفرا را آسان و ترشحات آن را سریع می سازد
 - ۷- ملین است و یبوست را برطرف می کند
 - ۸- اگر استعمال خارجی شود چین و چروک پوست را برطرف کرده و طراوت و جوانی پوست را بازمی گرداند
- آب انگور به عنوان محلول شستشوی صورت برای خانم ها بی اندازه مفید است و اگر خانم ها پنبه ای را در آب انگور بزنند و به صورت خود بمالند و ده دقیقه بگذارند بماند و خشک شود و سپس با آب نیم گرمی که یک گرد (محتوی یک قاشق مرباخوری) جوش شیرین در آن ریخته اند، صورت خود را بشویند پوست صورت آنها صاف و درخشان خواهد شد.

سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون):

هر کسی که به فکر سلامتی اش می باشد بطور مرتب سیر می خورد. تاکنون برداشت عامه مردم از سیر این بوده است که این ریشه نه فقط به عنوان ادویه بلکه اثرات درمانی نیز داشته است. استفاده از سیر می تواند چربی خون را تقلیل و در سنین پیری از انسداد عروق جلوگیری نماید. یکی از کنگره های جهانی که در سال ۱۹۹۱ در واشنگتن راجع به شناسایی سیر برگزار شد این نتیجه حاصل گردید که سیر باعث تقلیل بعضی از چربی های خون حیوانات مانند گلیسیرین و تری گلسرید که باعث بالا بردن

درصد سکتته های قلبی هستند می شود. سیر حتی از آسپرین در رقیق کردن خون و جلوگیری از وجود لخته های کوچک موجود در آن، بیشتر مؤثر است. همچنین سیر در درمان و جلوگیری از پیشرفت بعضی انواع سرطان مؤثر است. چنانچه اشاره شد اثرات مثبت سیر فقط در مورد حیوانات آزمایش شده، صادق است و هنوز در مورد انسان سندیت ندارد. البته باید گفت که بعضی از جوامع بشری بر این باورند که سیر برای سلامتی انسان مفید می باشد. مثلاً در چین و ایتالیا که سیر یک عنصر همیشه موجود در کنار غذاها می باشد سرطان معده به ندرت دیده می شود در مطالعاتی که در هندوستان بر روی ۴۳۲ انسانی که در معرض خطر سکتته های قلبی بوده اند انجام گرفته معلوم شد که با اضافه کردن سیر به داخل شیر درصد سکتته های قلبی کاهش یافته است. هنوز معلوم نیست که از دوپست عنصر شیمیایی موجود در سیر کدامشان برای انسان اثرات مفید دارند ولی تخمین زده می شود که تمام سیرها دارای خاصیت مشابه نیستند. به عنوان مثال از ۸ نوع مختلف سیر که در آلمان عرضه می شوند فقط ۳ نوع آن دارای مقدار کافی الیسین می باشند. توصیه می شود که باید روزانه فقط ۴ گرم سیر را ریزریز نمود و قورت داد. چهار گرم سیر معادل ۲ حبه سیر می باشد، جهت استفاده از سیر و جلوگیری از بو ندادن دهان باید، سیر رنده شده را در میان تکه های کوچک نان گذاشته و آن را خورد.

بدین ترتیب مشکل وجود بوی سیر در دهان مرتفع خواهد

شد. استفاده از سیر تازه در بعضی مردم باعث ترشی معده می شود، به این ترتیب توصیه می شود که این قبیل افراد از سیرهای خشک شده که دارای بوی کمتری نیز می باشد استفاده کنند و نباید تصور کرد که هرچه سیر بیشتر مصرف شود، مفیدتر است.

سوپ چلتوک:

با اینکه بیماری «بری بری» در ایران به صورت یک بیماری بومی دیده نمی شود معذالک می توان گفت که ایرانیان بطور کلی از عوارض کمبود ویتامین های B مصونیت ندارند و عوارضی در همه ما که با برنج تغذیه می نماییم دیده می شود که عامل اصلی آن خوردن برنج سفید است. به هر حال لازم است که گاه گاهی سوپ چلتوک را تهیه نموده و با غذا میل نمایید. این سوپ بیش از آنچه متصور است مفید واقع می شود، بطوری که عده ای آن را اکسیر جوانی و آب حیات لقب داده اند، و از خوردن آن در خود احساس وجد و شغف فوق العاده کرده و جوانی از دست رفته را به دست آوردند، شما نیز می توانید از این غذای سلامت بخش، استفاده نمائید.

ماست غذای طول عمر:

از قرن ها به این طرف ماست یکی از مواد مهم غذایی و قابل جذب بوده است و ذکر این نکته در اینجا لازم و ضروری است که

کلمه ماست در تمام کشورهای جهان به معنی غذای طول عمر است. روس ها ماست را به مقدار زیاد با نان سیاه مصرف کرده و از تندرستی کامل برخوردار می شوند. در فرانسه ماست را با توت فرنگی جنگلی مخلوط کرده و می خورند. ماست بیش از شیر خاصیت دارد و بعلاوه کسانی هستند که شیر معمولی و تازه به آنها نمی سازد ولی ماست را به خوبی هضم کرده و به تحلیل می برند. زیرا نوعی مواد سفیده ای در ماست هست که به سرعت هضم و جذب می شود، کلسیم آن برای اشخاص سالخورده بی اندازه مفید است و زود جذب می گردد و بسیاری از ویتامین های گروه B را باکتری های ماست در روده ها ساخته و پرورش داده و به خون می فرستد.

اشخاص سالخورده ای که از گاز و عفونت روده های خود می نالند اگر بطور مرتب ماست بخورند باکتری های غیرمرئی نمی توانند در اسید لاکتیک ماست زنده بمانند این است که، مرده و به تدریج تخلیه می شوند و در نتیجه گاز و عفونت روده آنها به کلی برطرف می گردد لذا ماست بهترین درمان برای روده هاست. ماست غذایی است که از بستن شیر به وسیله نوعی میکروب به دست می آید و به همین علت بسیاری از چوپانان که زیاد ماست می خورند سالم و بانشاط هستند و در صد سالگی مثل جوان ها فعالیت دارند. ماست در روده های ما که ستون های میکروب جمع شده اند و هر روز حداقل هشتاد گرم از این میکروب ها با تخلیه فضولات دفع می شوند، مثل جارویی است که آنها را پاک

می کند، زیرا باکتری های مفید ماست در روده ها زیاد می شوند و به جنگ میکروب های مضر برمی خیزند. آمیولیت ها یا ساکارولیت ها که تغییر شکل داده و به مواد هضم شدنی هیدرات دو کربن، نشاسته و مواد قندی تبدیل می شوند مثل میکروب های مفید هستند و حتی اگر به مقدار زیادی هم باشند تولید اختلال نمی کنند ولی برعکس پروتئولیت ها که به مواد پروتئینی غذا حمله می برند علت پیدایش بسیاری از اختلالات روده ها هستند که افزایش و ازدیاد شدید آن که به اصطلاح به آن «پرتزید» می گویند موجب بیماری اسهال می شود. از اینرو کسانی که غذایشان بیشتر مواد سفیده ای گوشتی است باید میوه و سبزی بخورند تا تعادل برقرار شود، و الا میکروب های مضر در روده ها زیاد خواهد شد.

مچنیکوف زیست شناس معروف که تحقیقات و مطالعات قابل توجهی درباره مخمر هاضمه کرده است عقیده دارد ماست بهترین درمان روده هاست.

بهترین وسیله آسان که کوچکترین زحمتی ایجاد نکند پیروی از رژیم لاغری به وسیله ماست است تا معده را راحت و سیر نگهدارد و در عین حال ماست غذایی است که مواد چربی زیادی ندارد و اشخاص بزرگسال که اغلب نمی توانند قند شیر را هضم کنند به خوبی می توانند شیر را به صورت ماست مصرف کرده و هضم نمایند.

با مصرف ماست در رژیم لاغری هر قدر وزن خود را سبک

کنید و لاغر شوید بیشتر، پوست، موهای سر، چشمان شما لطافت و برق گرفته و آثار تندرستی کامل شما را نشان خواهند داد زیرا با مصرف ماست انواع ویتامین های B را مصرف کرده و بدین وسیله به پوست و موهای سر و چشمان خود غذای لازم می رسانید.

مخلوط کردن ماست با مواد مغذی دیگر:

از مخلوط ماست با مواد دیگر که در همه کشورهای جهان مخصوصاً در کشورهای شرقی معمول است خوراک های مطبوع و لذیذی می توان تهیه کرد که کم و بیش همه از آن اطلاع دارند و در اینجا چند نمونه آن را که شاید عده زیادی از آن اطلاع ندارند را شرح می دهیم. به مقدار مساوی ماست مقوی را با آب گوجه فرنگی رسیده و شیرین مخلوط کنید و به این مخلوط ماست و آب گوجه فرنگی، کمی نمک یددار و برای چاشنی آن از سسی که دوست دارید چند قطره در آن بریزید و بعد آن را کاملاً بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و این مخلوط را در جای خنک نگهداری نمایید تا ببندد. این غذای لذیذ و مطبوع را در موقع ناشتایی و یا قبل از صرف شام به عنوان غذای اشتها آور صرف کنید زیرا غذای عالی و ممتازی خواهد بود.

چای:

چای مثل قهوه و دیگر دمکرده ها ارزش غذایی ندارد.

برگ های چای دارای مقدار کمی مواد «ازته»، روغن های مایع، موم، «سلولز»، انواع رزین، سقز می باشد. طبق اکتشافات خیلی جدید چای دارای «فلوئور» است و چنان که می دانید فلوئور ماده گرانبهایی است که از کرم خوردگی دندان ها جلوگیری می کند.

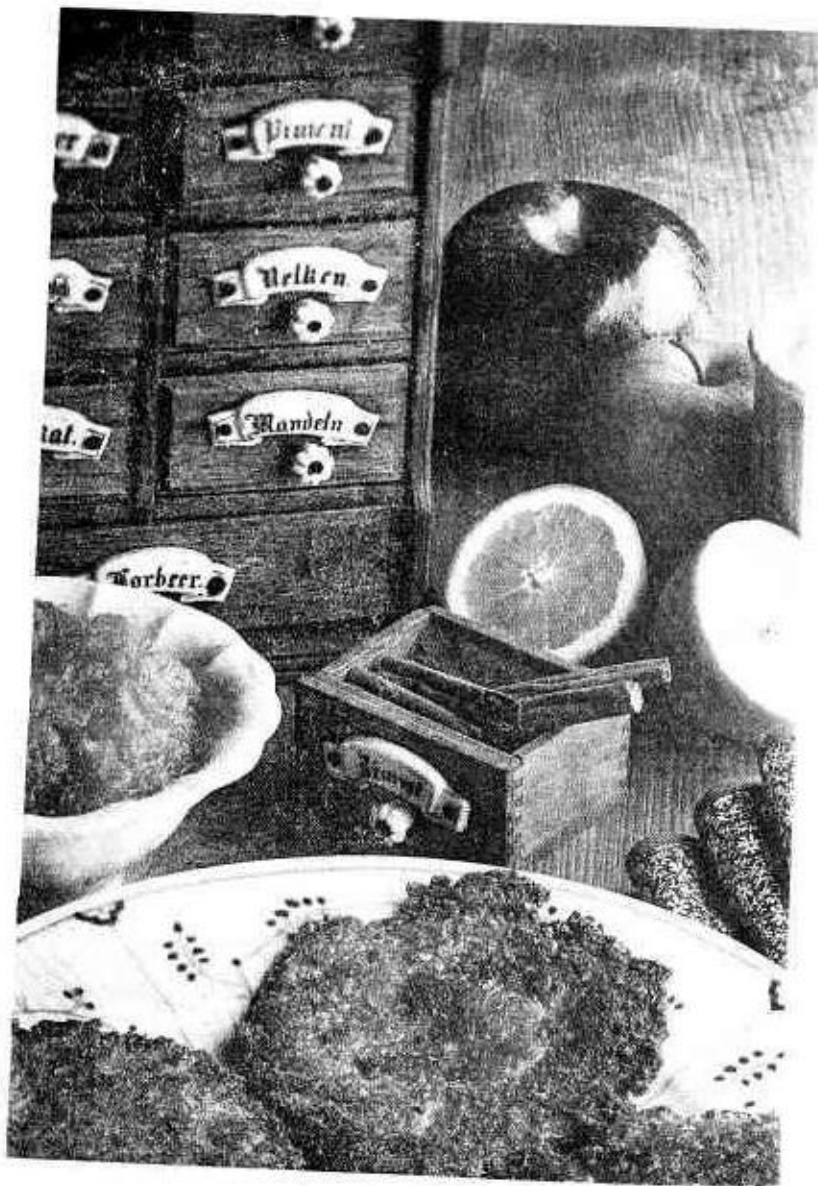
چایی که ما می خوریم دارای دو عنصر مهم است که یکی «تانن» است که در دمکرده چای وجود دارد و به آن خاصیت ادرار آور می دهد و دیگر یک ماده محرک است که مشابه کافئین در قهوه است و به نام «تئین» و «تئوفیلین» معروف می باشد و سیستم اعصاب را تقویت می کند. زیاده روی در مصرف چای برای کسانی که اعصابی حساس دارند اختلالاتی ایجاد می کند که معروف به مسمومیت از چای است و به نام بیماری «تئیسیم» مشهور است. چای برای همه به شرطی که در مصرف آن رعایت اعتدال شود تجویز می شود، کسانی که کارهای فکری می کنند با نوشیدن چای حافظه خود را تقویت می کنند. چای برای کسانی که بیماری قلبی دارند و یا به اختلال عصبی مبتلا هستند منع شده است. بچه ها باید به اندازه معتدل چای بنوشند.

چای مقوی دستگاه هاضمه است و عمل کبد را آسان کرده و ضد اسهال است، زیرا دارای کافئین و تئوبرومین است. چای با املاح آهنی، آهن، ژلاتین و ظروف غیرلعابی ناسازگاری دارد و به همین علت است که چای با آب هایی که آهک دارند خوب به عمل نمی آید و طعم مطبوعی پیدا نمی کند. چای جهت جلوگیری از سرماخوردگی و پوسیدگی دندان ها مورد استفاده

قرار می گیرد. نتایج آزمایشات متعدد در دانشگاه های ژاپن مبین این مطلب است که مصرف چای برای سلامتی انسان فواید بیشتری از آنچه تاکنون کشف شده دارد.

متخصصین امور غذایی قبلاً پی برده بودند که چای برای از بین بردن باکتری ها و به عنوان دفع کننده بوی نامطلوب دهان مؤثر است ولی آزمایشات انجام شده در ژاپن ثابت کرده است که نوشیدن چای به انسان مقاومت بیشتری در برابر بیماری های آنفولانزا و پوسیدگی دندان ها می دهد. به گفته «تاداکا- تسوشیمامورا» یکی از متخصصین دانشگاه سوا، ماده ای به نام «تی فلاین ثغلوین» که در برگ چای موجود است می تواند ویروس آنفولانزا را از بین ببرد. تحقیقات شیمامورا، حاکی از این نکته نیز هست که ویروس آنفولانزا در صورتی که با چای مخلوط شود در معرض ۵ ثانیه اثر خود را از دست می دهد. در آزمایش دیگری این محقق ژاپنی مقدار زیادی ویروس آنفولانزا را به تعدادی موش آزمایشگاهی تزریق کرد. در حالی که به برخی از این موش ها همزمان تی فلاوین خورانده شد. سپس مشاهده شد آن دسته از موش هایی که از تی فلاوین تغذیه شده بودند به آنفولانزا مبتلا نشده ولی موش های دیگر پس از ۱۰ روز کشته شدند. با این اوصاف دانشمندان ژاپنی معتقدند که قرقره کردن با چای در جلوگیری از ابتلا به بیماری آنفولانزا که ویروس آ. در سلول های بینی و گلو به سرعت منتشر می شود نیز مؤثر است.

بهترین موقع مصرف چای ۲ ساعت بعد از خوردن یک وعده غذایی می باشد، زیرا باعث بهتر جذب شدن مواد غذایی در بدن می گردد.



فصل چهارم

ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار
قوای جوانی

ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی

داشتن تحرک و انجام حرکات ورزشی، در هر مرحله‌ای از دوران زندگی بسیار مهم و ضروری می‌باشد. بطوری که حتی تمرین‌های بدنی را ویژه تنظیم فشارخون سالمندان و همچنین حرکات ورزشی و شنا را برای اطفال تازه تولد یافته (از سن سه ماهگی) ضروری دانسته و آن را اجرا می‌نمایند. ورزش در زندگی هر فرد جنبه حیاتی دارد، بطوری که سلامتی، شادی و عمر طولانی و مؤثر در گرو ورزش و حرکت است. برعکس سکون و بی‌حرکتی، که مخالف قانون طبیعت است سبب خرابی و نابودی می‌گردد. ورزش به تسریع جریان خون کمک نموده و مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. معمولاً یکی از تغییراتی که در سنین پیری در بدن پیش می‌آید، تغییر در قلب و عروق و نیز

افزایش کلسترول و بالا رفتن فشارخون می باشد. لکن از آنجا که ورزش مداوم سبب می گردد، تا خون وریدی با سرعت بیشتری به قلب برگشته و از رکود خود محیطی کاسته شود لذا حرکت خون در شریان ها آزادتر شده و نیز با کاهش کلسترول خون، از انسداد شریان های اکلیلی جلوگیری می شود و نتیجتاً سلامت عمومی بدن بیشتر تأمین می گردد.

از آنجا که در سنین پیری از ظرفیت تنفسی کاسته می شود و قابلیت حرکات قفسه سینه کاهش می یابد، می تواند منجر به تنگی تنفس گردد، ورزش با برقراری تهویه مطلوب از تنگی نفس و نیز بیماری های مزمن ریوی به علل سالخورده گی جلوگیری می نماید. ورزش هایی مانند: پیاده روی جدی، دوچرخه سواری، شنا و نرمش که در همه سنین قابل اجراست، به عمر با نشاط می افزاید.

آنچه درباره تربیت بدنی باید بدانیم:

نوجوانان بخصوص پسران جوان غالباً از اصول تربیت بدنی و به ویژه ورزش، اطلاع کافی ندارند و نمی دانند که ورزش فقط آن نیست که یک بعدازظهر تا شام، عقب توپ بدوند، بطوری که دیگر طاقت کاری را نداشته باشند یا ساعت ها دوچرخه سواری کنند و وقتی به مقصد می رسند از نفس بیفتند یا این که یک روز از بامداد تا شام مشغول بازی والیبال باشند.

تربیت بدنی و اسپورت:

بایستی بین تربیت بدن و اسپورت فرق گذاشت. تربیت بدنی کاری است که همه می توانند پیش بگیرند و برای همه نیز سودمند است. زیرا کمک به تقویت مزاج و سلامت بدن می کند، اما اسپورت و ورزش آتله تیسیم (دومیدانی) بایستی فقط از طرف عده ای که مزاج قوی دارند و بدن آنها از نظر رشد جسمی در حال ترقی است پیش گرفته شود.

بهداشت عضلانی:

بطور کلی تمرین های عضلانی مشروط بر این که معتدل باشد و به حد افراط نرسد، ولو برای کودکانی که از لحاظ عضلات قوی نیستند، مفید است، چون در طفل تولید نشاط می کند و یک قسمت از وظایف اعضای بدن کودکان را بهتر می نماید (مثل جریان خون و تنفس و گوارش) و به تدریج عضلات طفل تقویت می شود. عضلات بدن انسان، گرچه خیلی کار می کنند، ولی آنها هم بر اثر کار زیاد خسته می شوند و هنگام خستگی یک ماده زاید از آنها خارج می شود که موسوم است به اسیدلاکتیک و این اسید در بدن گردش می کند و یک نوع مسمومیت بوجود می آورد و اثر آن مسمومیت درد عضلات است و گاهی هم عوارض وخیم تر بوجود می آورد (درد عضلات را در گذشته قولنج ماهیچه می خواندند) اصطلاح (اوور - ورک) در زبان انگلیسی و (سورمناز) در زبان فرانسوی که از گذشته در زبان فارسی معادل

آن کلمه زله بود، درجه ای از خستگی است، که نشان می دهد عضلات بدن بر اثر کار زیاد دچار عدم تعادل شده است و هرگز نباید ورزش کردن کودکان آنقدر طولانی شود که اطفال دچار این حال بشوند.

وقتی کودکان مدتی طولانی مشغول تمرینات بدنی باشند، بر اثر خستگی مفرط عضلات بدن دچار سردرد می شوند و نمی توانند با اشتها غذا بخورند و خواب آنها نامنظم می شود و حتی تب می کنند و علاج همه این عوارض، استراحت است تا این که اسیدلاکتیک در بدن آنها از بین برود.

(دوچرخه سواری، لغزیدن روی یخ، دویدن) این ورزش ها برای کسانی که بخواهند در بدن خود عضلاتی مخصوص را تقویت کنند مفید است.

چند اندرز:

طفل یا نوجوانی که می خواهد مشغول ورزش بشود بایستی با مشورت والدین و در صورت ضرورت، کسب نظریه از پزشک، ورزشی را که می خواهد به آن مشغول شود انتخاب نماید، و بداند که هر بار چه مدت بایستی مشغول ورزش شود و فصل ورزش هم معلوم باشد، و والدین یا پزشک، باید به ورزشکار جوان بفهمانند که بعضی از اسپورت ها برای وی خطرناک است و یک طفل ضعیف که دچار عوارض ریوی یا ناراحتی گردش خون است نباید ساعت ها مشغول فوتبال باشد. قاعده کلی در ورزش

این است که بخصوص در هنگام رشد نباید ورزشی را انتخاب کرد که فقط یک قسمت از عضلات بدن مثل عضلات بازو یا پا یا لگن خاصره را تقویت می نماید، زیرا اینگونه ورزش ها که فقط عضلاتی مخصوص را تقویت می کند، رشد عضلات دیگر را متوقف می نماید و نوجوانان دچار عدم تناسب اندام می شوند و بطور محسوس نمی توانند سایر اعضای بدن خود را مانند اعضایی که ورزیده شده است به کار بیندازند.

۱- شمشیربازی

۲- ژیمناستیک با نرمش

۳- توپ بازی به شکل والیبال

۴- تنیس

۵- شنا کردن

۶- قایق رانی

۷- پیاده روی

این ورزش ها برای کسانی که بخواهند تمام عضلات بدن را تقویت نمایند مؤثر است.

قوانین گوارش خوب:

۱- غذا را باید آهسته بخوریم

۲- غذا را خوب بجویم

۳- در موقع غذا خوردن نباید کتاب یا روزنامه خواند

دستگاه گوارش ما، ماشین پیچیده ای است که غذاها را تحویل

می گیرد و به نحوی تغییر شکل می دهد که بدن ما بتواند به تحلیل ببورد. این کار، کار طولانی و دقیقی است. همه قسمت های این دستگاه باید کاملاً درست کار کنند و این کار باید شب و روز بی وقفه انجام بگیرد. در واقع عمل گوارش در حالت خواب هم ادامه می یابد و صبح که از خواب بیدار می شویم، غذایی که شب پیش خورديم هنوز داخل روده ما هست (و باید بگوئیم که غذا تقریباً ۲۱ ساعت توی روده ها می ماند).

درست کار کردن و به قول معروف حسن عمل ماشین هضم، و بدن ما، به چیزهایی که می خوریم و از این گذشته به آن طرقي که این چیزها را می خوریم بستگی دارد. خوردن برای دستگاه بدن به معنی مصرف عظیم انرژی است، زیرا که اعضای بسیاری باید وظیفه ها و عمل های گوناگونی را به جای آورند.

هنگام صرف غذا نباید خسته بود:

اگر موقعی که بر سر میز غذا می نشینیم خسته باشیم، تقریباً یک چهارم غذا، بی مصرف می ماند و بدون آنکه هضم شود از روده ها می گذرد، پس در موقع غذا خوردن نباید خسته و کوفته باشیم و از نفس بیفتیم.

غذا باید سر ساعت مرتب، و منظمی خورده شود:

تخلیه معده به کندی صورت می گیرد، و طی مراحل آن قسمت کمی از غذاها وارد روده ها می شود. روی هم رفته این پدیده ها،

تقریباً سه چهار ساعت طول می کشد، معده غذاها را خرد و خمیر می کند و این غذاها که، خرد و خمیر شده است تبدیل به حریره ای می شود که آغشته به شیره های معده است. این عصیر معدی همان چیزی است که کیموس خوانده می شود.

باید اشتها داشت:

غدد معده که عامل ترشح عصیر معدی هستند، مثل غدد بزاقی، در نتیجه تحریک های عصبی و تحت تأثیر حواسی چون شامه، باصره یا فقط تصور غذا به کار می افتد. همین کافی است که غذاهای اشتهاآوری را جلوی چشمان مجسم کنیم تا همانند ترشح عصیر معدی افزایش بیابد. وقتی هم غذا یا خورشتی را دوست نداریم لوله گوارشی از شیره های فراوان و بسیار فعال انباشته می شود، بعکس اگر بی اشتها، به زور و یا بر حسب عادت غذا بخوریم، ترشح ها کاهش می یابد و باعث کند شدن عمل گوارش می شود.

باید درست نشست:

اعضای بدن برای آنکه کارشان را خوب انجام دهند باید با فراغت به استراحت یا تمدد اعصاب پردازند و مخصوصاً معده که برای خرد و خمیر کردن غذا منقبض می شود باید از این استراحت و تمدد اعصاب برخوردار شود. پس کاملاً توصیه می شود که نباید بلافاصله بعد از غذا خوردن برای نقاشی کردن

یا رسم کشیدن یا بازی کردن و یا کتاب خواندن روی میز خم شویم زیرا در چنین صورتی اعضای بدن فشرده می شوند و عمل گوارش دشوارتر می گردد.

باید غذا را خوب جوید:

یک مثال لاتینی می گوید که: «هضم غذا از دهان شروع می شود» اگر این مثال را باور داشته باشیم، باید غذا را پیش از عمل بلع، خوب بجویم و خوب آغشته بزاق نمائیم و علت این امر به قرار ذیل است:

وقتی که یک لقمه نان را مدت درازی بجوید، داخل دهانتان مزه ای حس می کنید که کمی شیرین است. این امر زائیده تأثیر یک ماده شیمیائی به نام پتیلین Ptyaline است که نشاسته آرد را (که غیرمحلول است و بدن نمی تواند به تحلیل ببرد) تبدیل به مالتوز Maltose می کند که قند بسیار محلولی است و بسیاری از مواد غذایی (از قبیل نان، رشته، برنج، سیب زمینی، لوبیا، نخودفرنگی و چیزهای دیگر) محتوی نشاسته هستند پس نباید لقمه را به سرعت نجویده یا تقریباً نجویده قورت بدهیم تا اینکه بتوانیم دنبال کار دیگری برویم.

در حین غذا خوردن نباید روزنامه و کتاب خواند:

در موقع گوارش، تمام دستگاه گوارش باید غذا بخورد و غذای همه اعضای بدن ما، خون است. اگر سر میز غذا به کتاب

خواندن، مطالعه یا نوشتن بپردازیم، مغز ما که خودش نیز به غذا احتیاج دارد، خونی را که به دستگاه گوارش اختصاص دارد از چنگ دستگاه گوارش می گیرد و به این ترتیب مزاحم اعمال آن می شود به همین علت است که توصیه می شود سر میز غذا، کتاب و روزنامه نخوانیم.

باید مواظب حمام بود:

هنگام گوارش، اعضای دستگاه گوارش به مقیاس بسیار از خون سیراب می شوند. اگر بدن، داخل آب فرو رود و مخصوصاً داخل آب سرد شناور شود، خون به اعضای داخلی روی می آورد. آن وقت ناگهان، اعضای دستگاه گوارش بیرون از اندازه پر خون می شوند و ممکن است در نتیجه افزایش بیش از حد خون در اعضای دستگاه گوارش، حادثه ای پیش بیاید که گاهی کشنده است و این عارضه همان عارضه ای است که «احتقان خون» خوانده می شود. پس شرط احتیاط و عقل این است که پس از صرف غذا حداقل سه ساعت صبر کنیم و بعد به استحمام بپردازیم یا آب تنی کنیم.

عرق کردن:

ما عرق می کنیم چون گرممان می شود، تبخیر عرق، ایجاد سرما می کند و ما احساس خنکی می کنیم. اما مواظب باشیم وقتی عرق کردیم نباید در جریان هوا قرار بگیریم چون سرما

می خوریم!

عرق کردن پدیده‌ای است که به ثابت نگهداشتن حرارت طبیعی بدن کمک می‌کند البته منبع حرارت ممکن است خارجی باشد (گرمای هوا)، یا داخلی باشد (فعالیت و ورزش کردن). به یک معنی عرق کردن ضد حالت لرز کردن است. با این تفاوت که عرق کردن یک نقش ترشح سموم و مواد زائد را نیز دارد. با عرق کردن، بدن مواد زائد دستگاه گردش خون را از طریق غدد مولد که در زیر پوست قرار دارند به خارج می‌راند. مایعی که ما آن را عرق می‌نامیم از راه خلل و فرجی که در پوست بدن وجود دارد به خارج رانده می‌شود.

این مواد زائد، چنانچه بعد از عرق کردن، بدن خود را شستشو ندهیم بر روی پوست باقی می‌ماند و بوی نامطبوعی از خود متصاعد می‌سازد.

نیروی عضلانی انسان (سوخت ماهیچه‌ها):

کاری که ماهیچه‌ها انجام می‌دهند از طریق انقباض ماهیچه‌ها صورت می‌گیرد. اغلب سرهای ماهیچه‌ها به وسیله وترهایی به دو استخوان متحرک وصل شده‌اند. موقع انقباض، ماهیچه‌ها باد می‌کنند و کوتاه‌تر می‌شوند و این امر باعث نزدیک‌تر شدن دو استخوان به یکدیگر می‌گردد. این سؤال که عضله چگونه منقبض می‌شود؟ علم هنوز به این سؤال جواب قاطع نداده است. با این همه آنچه مسلم شده است این است،

نیرویی که عضله برای منقبض شدن و در نتیجه برای کار کردن صرف می‌کند از تغییر و تبدیل شکل و به زبان دیگر از تغییر و تبدیل یک سلسله مواد شیمیائی سرچشمه می‌گیرد که فسفر بسیاری دارند. این اجسام موقع تغییر و تبدیل مقداری نیرو از دست می‌دهند و بعداً این نیرو را در سایه اکسیژنی که از راه تنفس وارد ریه‌ها می‌شود دوباره به دست می‌آورند.

از تنفس چه می‌دانیم؟

برای آنکه دستگاه بدن ما خوب کار کند پیوسته تنفس می‌کنیم و هرگز دست از تنفس برنمی‌داریم و با این همه هرگز به آن نمی‌اندیشیم. اما تواتر حرکات تنفسی بر حسب اینکه صحبت از بچه، مرد یا زن باشد تغییر می‌کند. این نکته هم بسیار جالب است که بدانیم در جریان حرکات تنفسی «یعنی دم و بازدم» چه مقدار هوا ممکن است وارد ریه‌ها بشوند یا از ریه‌ها خارج شود، و از این نکته هم خبر داشته باشیم که حرکات تنفسی در سایه تحرک قفسه سینه و خاصیت ارتجاعی ریه‌ها، امکان‌پذیر می‌شود به مطالب بعدی که شرح داده می‌شود، توجه کامل فرمائید.

ظرفیت ریه‌ها:

تنفس عادی:

مقدار هوایی که بطور عادی در جریان دم و بازدم وارد ریه‌ها

می شود یا از ریه ها بیرون می آید ۰/۵ لیتر است. مقدار هوایی که در جریان دم عادی در ریه ها ذخیره می شود ۳/۲ لیتر است. مقدار هوایی که پس از بازدم عادی در ریه ها می ماند ۲/۷ لیتر است، این مقیاس ها بر حسب افراد تغییر می کند. ارقامی که در اینجا آورده ایم نشانه حد متوسط است.

تنفس زورکی:

اگر سعی کنیم می توانیم (علاوه بر ۳/۲ لیتری که گفتیم) یک لیتر و نیم هوای دیگر نیز وارد ریه ها بکنیم در این صورت ریه ها محتوی ۴/۷ لیتر هوا خواهد بود و این رقم حداکثر ظرفیت ریه ها است. همچنین اگر جد و جهد بیشتری کنیم، می توانیم علاوه بر بازدم عادی یک لیتر و نیم هوای دیگر را بفرستیم. در چنین صورتی بیشتر از ۱/۲ لیتر هوا در ریه ها نخواهد ماند و این مقدار باقیمانده هوایی است که هرگز نمی توان از ریه ها بیرون فرستاد. حداکثر هوایی که پس از دم عمیق می توانیم از ریه ها بیرون بفرستیم ۳/۵ لیتر است، این مقدار که «ظرفیت حیاتی» خوانده می شود به نحو محسوسی بر حسب افراد تغییر می کند.

کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق:

هوایی که استنشاق می کنیم موقع ورود به ریه ها با هوای جو، تفاوت بسیار دارد. این هوا اگر در ابتدا سرد باشد، موقع عبور از سوراخ های بینی گرم می شود، و اگر خشک باشد، موقع عبور از

سوراخ های بینی، مرطوب می شود.

گرد و خاک که این هوا با خود حمل می کند، به مخاط بینی و حنجره و نای و نخستین لپک های شش ها می چسبد و می ماند. جدارهای داخلی این مجاری در واقع پوشیده از یک کرک ذره بینی است که در مژه هایی تشکیل شده است.

این مژه ها در جهت معکوس موج هوایی که استنشاق می شود موج می زند. به این ترتیب نه فقط جلوی گرد و خاک را می گیرند و نگه می دارند بلکه می توانند با این حرکت ذرات بیگانه ای را که گرفته اند و نگه داشته اند به طرف بالا روانه کنند.

آنها که کار فکری دارند چگونه باید به تغذیه خود، عمل کنند؟

در حال عادی چنین به نظر می آید که متفکرین و آنها که کارهای مغزی دارند چون عضلاتشان کار نمی کند احتیاج به تغذیه شدید و فراوان ندارند. حقیقت آن است که این دسته از اشخاص احتیاج شدید به تغذیه با مواد گرمازا مثل چربی ها و شیرینی ها ندارند ولی در عوض به مقدار زیاد املاح، مورد استفاده آنها واقع می شود و روی این اصل باید رژیم مخصوص غذایی داشته باشند، که با رژیم سایر مشاغل فرق دارد.

باید در نظر گرفت، همانطور که با معده خالی، قدرت تفکر و تمرکز و اراده از بین می رود، پرخوری نیز سبب می شود که همیشه خون بیشتری برای هضم غذا متوجه معده و دستگاه

گوارش گردد و مغز و دستگاه عصبی بی غذا می ماند و نمی تواند درست کار کند. بنابراین آنها که کار فکری و مغزی دارند بهتر است غذا را روزانه به دفعات ولی به مقدار کم مصرف کنند تا هم گرفتار کسر تغذیه نشوند و هم پرکاری دستگاه گوارش، کم کاری دستگاه عصبی را سبب نگردد.

۱- متفکرین چه باید بخورند؟

منظور از متفکرین آنهایی هستند که به کارهای مغزی مشغولند و اشتغالات روزانه آنها مطالعه یا نویسندگی یا مدیریت و آموزگاری است. این دسته از مردم چون عملیات بدنی کمتر انجام می دهند یقیناً احتیاج به مواد قندی، چربی و تیدروکربنه زیاد نخواهند داشت. چه این دسته از مواد غذایی علاوه بر اینکه مدت زیادتری محتاج ماندن در دستگاه گوارش است تا هضم شود، پس از هضم و جذب نیز صرف گرم کردن بدن و تولید انرژی حرارتی و کار و فعالیت روزانه می شود و چون شخص متفکر کار عضلانی زیادی انجام نمی دهد احتیاج به مصرف زیادی از این دسته مواد نخواهد داشت. بعکس دستگاه های داخلی بدن اشخاص متفکر احتیاج به مصرف مقدار زیاد لبنیات، که حاوی مقدار لازم فسفر و کلسیم است دارد و به تجربه ثابت شده که کسر مواد فسفر، در رژیم روزانه سبب ایجاد خستگی شدید می شود و سبزی ها نیز چون حاوی مقدار زیاد املاح مختلف هستند از این راه به خوبی می توانند در تغذیه روزانه آنها مفید واقع شوند.

۲- ویتامین ها:

مصرف ویتامین ها که در تمام دوره های مختلف زندگی مورد استفاده واقع می شود در تغذیه روزانه این دسته از مردم نیز مفیدند و برای تنظیم امور داخلی بدن وجود آنها لازم است و در این حال مسلماً باید دقت شود که حتی الامکان از سبزی های تازه که حاوی مقدار کافی ویتامین هستند استفاده کرد.

۳- در تغذیه متفکرین چه موادی باید بیشتر مورد استفاده قرار گیرد؟

در درجه اول باید در نظر گرفت که از مصرف چربی ها بخصوص چربی های سرخ کرده پرهیز کرد، چه این دسته از اغذیه برای هضم و جذب، مدت زیادی در معده و سایر نقاط دستگاه گوارش می مانند و آنها را خسته می سازند.

(غلات) - این دسته از اغذیه چون حاوی مقدار لازم مواد تیدروکربنه هستند، صرف سوخت و ساز بدن می شوند. هر چه وجودشان برای کارگران و مشغولین به کارهای دستی و فعالیت جسمی لازم است، برای متفکرین کمتر مورد نیاز است. چاشنی و نمک در غذای روزانه متفکرین زیاد مورد لزوم نیست، چه چاشنی معمولاً برای خوشمزه کردن غذاها مصرف می شوند تا اشتها را زیادتر کنند و ازدیاد اشتها خود سبب پرخوری و ازدیاد وزن می شود و به ضرر تغذیه متفکرین است. نمک نیز به علت ازدیاد وزن و احتیاج به آب زیاد برای دانشمندان که اغلب گوشه نشین و

منزوی هستند چندان مفید نیست.

۴- گوشت و تخم مرغ:

آنچه که برای تغذیه این دسته از مردم خیلی مورد استفاده واقع می شود گوشت و تخم مرغ است، چه این دو ماده علاوه بر مقدار زیاد آلبومین و فسفر و کلسیم که وارد بدن می کنند چربی و مواد تیروکربنه کمتر دارند و لذا سبب بروز چاقی نمی شوند. حرارت زیاد نیز ایجاد نمی کنند و بخصوص به مقدار کم به خوبی می توانند احتیاجات سلولی بدن را تأمین کنند و املاح لازم را بدان برسانند مخصوصاً مصرف گوشت ماهی در این باره توصیه می شود، که علاوه بر مقدار کافی فسفر و کلسیم حاوی مقدار زیادی املاح ید است و برای تغذیه غدد مترشحه داخلی مصرف می شود. سبب زمینی برای تغذیه روزانه این دسته از مردم ضروری است مخصوصاً سبب زمینی آب پز که هضم و جذبش آسان تر و مفیدتر است.

۵- سبزی ها و میوه ها و لبنیات:

سبزی ها چون حاوی مقدار زیاد املاح و ویتامین هستند، برای تغذیه متفکرین بی اندازه مورد لزومند و مسلماً سبزی های آب پز، بر سرخ کرده ترجیح دارند، چه هضمشان آسان تر است و بخصوص بهتر است هنگام پختن، درب ظرف را محکم بست که بخار آب آن از بین نرود و سبب کسر املاح آنها نگردد. از بین

لبنیات، شیر، تنها غذایی است که باید در تغذیه روزانه همه مردم و بخصوص متفکرین مصرف شود چه با داشتن مقدار لازم فسفر و کلسیم به سهولت هضم و به درد تغذیه روزانه آنها می خورد و متفکرین یقیناً باید روزانه نیم لیتر شیر مصرف کنند و آنها که شیر به مزاجشان سازگار نیست می توانند از پنیر و ماست استفاده نمایند.

۶- مایعات و نوشیدنی ها:

اغلب متفکرین عادت دارند برای رفع خستگی روزانه مقداری چای یا قهوه بنوشند و چون مصرف این نوشیدنی ها اندکی از خستگی آنها می کاهد و کار روزانه را زیادتر می کند، آنها را راضی می سازد. از مشروبات الکلی که مسلماً سبب تخدیر سلسله اعصاب می شود و شخص متفکر را از کار بازمی دارد صحبت نمی کنیم و فقط یادآور می شویم که بهترین نوشابه برای متفکرین آب ساده و چای و یا آبمیوه های مختلف است.

پیری زودرس و عوامل آن:

غالباً، کم خورها بیش از افراد پرخور، عمر می کنند و خیلی دیر، پیر می شوند. بعضی از بیماری ها مثل دیابت، تصلب شرائین، بیماری های قلبی و کلیوی، اغلب در افراد پرخور پیدا می شود. امساک در غذا، سبب طول عمر می تواند باشد و علت آن را عدم مسمومیت و استراحت ارگان های حیاتی می دانند.

ویتامین ها، آنزیم ها و دیاستازها اگر نباشند خوراکی ها در بدن بصورت سم در می آید. یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر مک کی از دانشگاه کورنل نیویورک درباره موش ها آزمایش هایی به عمل آورده، که نتایج قابل توجهی از آنها به دست آمده است. می دانیم که موش ها در چهار ماهگی به حد کمال رشد خود می رسند و از دو سالگی به تدریج پیر می شوند و قبل از سه سالگی می میرند. اگر موش ها را با تغذیه زیاد و پر کالری پرورش دهیم، خیلی زودتر از معمول پیر می شوند و می میرند. حال آنکه موش هایی که با مواد غذایی کم کالری تغذیه کرده اند، جوان و شاداب و زرنگ می مانند و کمتر دچار بیماری می شوند و بیش از معمول عمر می کنند.

از اسهال چه می دانیم؟

اسهال یک بیماری نیست، بلکه یکی از علائم، بعضی از بیماری هاست. خوردن آب سرد در هوای گرم باعث اسهال می شود.

با رسیدن فصل تابستان اسهال زیاد می شود. بطوری که گاهی یک اسهال ساده با بیماری و یا بدون بیماری آغاز می شود. چیزی که در اینجا شرح داده می شود برای آشنایی بیشتر با این حالت غیرطبیعی است که در تابستان بیشتر عارض می شود. مایع شدن غیرطبیعی مدفوع را اسهال می گویند. اسهال به خودی خود، یک بیماری نیست بلکه علامت بسیاری از

بیماری های دیگر است که با بروز آن، تحقیق پیرامون بیماری اصلی شروع می گردد و از این جهت اهمیت بسیاری دارد. پزشک برای تشخیص بیماری اصلی با وسایل مختلف، روده بزرگ را بررسی می کند، از معده، آزمایشاتی به عمل می آورد و با چشم غیرمسلح و همچنین با کمک میکروسکوپ، بر روی مدفوع آزمایشات شیمیایی دیگری انجام می دهد، اسهال عفونی معمولاً به علت وجود میکروب و یا ویروس بوجود می آید که به آن اسهال مسری یا اسهال تابستانی می گویند. بچه هایی که دچار چنین عارضه ای می گردند، معمولاً به علت عفونت های داخلی است. اسهال هایی که بر اثر سوءهاضمه بوجود می آید به علت اختلالات، در هضم شدن شیر مادر است، که با آزمایش مدفوع کودک می توان از این موضوع کاملاً مطمئن شد.

رنگ سبز مدفوع معمولاً علامت تشخیص باارزشی نیست و فقط نشان می دهد که محتویات روده ها چه بوده است. اگر مدفوع، محتوی خون باشد، پزشک بایستی از روده بزرگ یا مخرج آزمایشاتی به عمل آورد. اسهال مزمن در کودکان ممکن است نوعی اسهال عفونی یا اسهال سوءهاضمه باشد. بیماری های روده ای که با عفونت آغاز می شوند ممکن است باعث سوءهاضمه و اسهال مزمن گردند. از عوارض مهم وبا و شبه وبا نیز اسهال و استفراغ است که به محض ظاهر شدن اولین علامات باید به پزشک مراجعه کرد، که در صورت تشخیص سریع، خیلی آسان معالجه می شود.