

قدر شهامت داشته باشند که اصلاً غذاهای سرخ شده در چربی را مصرف نکنند، و غذاها را اگر قرار است بیشتر پخته شود، به‌صورت آب‌پز مصرف نمایند.

چرا ما باید هر روزی شاهد افزایش کلسترول خون خود و دوستان‌مان باشیم؟

چرا باید بینیم که در اثر زیادی کلسترول خون، دوستان‌مان یکی پس از دیگری سخته می‌کنند؟

چرا ما نباید غذاهایی را که می‌خوریم خوب بشناسیم، بدانیم چرا غذا می‌خوریم و برای چه منظوری می‌خوریم؟

چرا ما تنها به مزه غذاها توجه داریم، به‌دنبال خوردن غذای خوشمزه می‌رویم ولی کاری به سلامت غذا نداریم؟

چرا هنگامی که می‌خواهیم به رستورانی برویم می‌گوییم در فلان رستوران غذا های خوشمزه سرو می‌کنند و نمی‌گوییم که فلان رستوران غذا های سالم و بهداشتی به مشتریان می‌دهند؟

چرا تنها خوشمزه بودن غذاها عامل شهرت رستوران‌ها به شمار می‌رود؟

چرا سالم بودن و بهداشتی بودن غذاها برای ما مهم نیست؟

چرا ما با بد غذا خوردن و غذای بد انتخاب کردن با دست خویش تیشه به سلامتی خود می‌زنیم؟

مگر شما نمی‌خواهید صد و بیست سال عمر کنید؟

مگر دوست ندارید تا مرزهای هفتاد و هشتاد سالگی جوان بمانید؟ پس چرا به غذای خود که مهمترین نقش را هم در سلامتی و هم در جوانی شما دارد توجه نمی‌کنید؟ از همین امروز نصایح ما را بکار ببندید و ببینید که چه قدر در آینده از این تصمیم امروز خود شاد و مسرور خواهید شد.

غذاهای سمی

تصور نکنید تمام غذایی که ما می‌خوریم خوب و بدون عیب است. برعکس بعضی از اوقات ما با دست خودمان و عمداً بدون آن‌که متوجه باشیم غذای سالم و بی‌عیب خود را مسموم و غیر قابل خوردن کرده و پس آن غذا را مصرف می‌کنیم.

با به عبارت دیگر کارهایی روی بعضی از مواد غذایی انجام می‌دهیم به نحوی است که آن مواد را از حالت بی‌خطر، به غذای خطرناک و مضر تبدیل می‌کنیم. قبول ندارید با هم به سراغ بعضی از غذاها می‌رویم.

اما ما با دست خود سبوس را از آرد جدا نمی‌کنیم و به اصطلاح با مصرف آرد سفید و یا آرد تصفیه شده که کوچک‌ترین خاصیت و فایده‌یی جز ایجاد مقداری کالری ندارد، بدنمان را از بسیاری از مواد لازم از جمله ویتامین‌هایی که در پوسته گندم است محروم نمی‌کنیم؟

اما هیچ‌گاه به این مسئله اندیشیده‌ایم که ارزش غذایی نان کامل یعنی نانی که از آرد همراه با سبوس درست شده است چند برابر نان سفید و بدون سبوس است؟

ایا هیچ فکر کرده‌ایم که اگر آرد همراه با سبوس تبدیل به نان شود چه غذای تقریباً کامل و مفیدی است؟ ولی با انجام یک کار اضافه سبوس را عمداً از آرد جدا می‌کنیم و یک غذای خوب و بسیار مفید را تبدیل به یک غذای عادی و معمولی وحتا بد می‌کنیم.

ایا ما هیچ فکر کرده‌ایم که اگر قرار است غذایی پخته شود تا چه مدت و با چه حرارتی باید این کار انجام شود؟

ایا هیچ اندیشیده‌ایم که بسیاری از مواد غذایی هنگامی که مدت‌ها در معرض حرارت زیاد قرار گیرند ویتامین‌های آنها از بین می‌روند و مولکول‌های مواد غذایی در اثر حرارت مداوم و تند، خواص غذایی خود را از دست می‌دهند و یا از خاصیت غذایی آنها کاسته می‌شود؟

آیا هیچ‌گاه برای پختن سریع یک غذا از دیگ‌های فشار استفاده کرده‌اید؟ آیا فکر کرده‌اید که این فشار اضافی چقدر روی مواد مؤثر غذایی اثر بد دارد و حتی باعث تجزیه و فاسد شدن آنها می‌شود؟ تمام موجودات روی زمین از حیوان و نبات با فشار عادی جو زندگی خود را تنظیم کرده‌اند و فشارهای بالا برای آنها و سلولها و مواد سازنده‌شان اثری بسیار زیان بخش دارد.

آیا هیچ فکر کرده‌اید که ما نباید پوست حبوبات را از آنها جدا کنیم. یکی از مهم‌ترین حبوبات ماش است که این روزها جوانه آن را زیاد مصرف می‌کنند و یکی از حبوبات بسیار مقوی است.

متأسفانه در اکثر اوقات به‌هنگام تهیه غذایی که با ماش درست می‌شود پوست ماش را که حاوی بسیاری از مواد غذایی و ویتامین‌ها و هرمون‌های گیاهی است از آن جدا می‌کنند. سابقاً در زمستانها در خانه‌ها، آش ماش و شلغم زیاد مصرف می‌کردند، بخصوص اگر یکی از افراد خانواده دچار سرماخوردگی هم شده بود. ولی اگر توجه می‌کردید می‌دیدید که به‌هنگام تهیه آش ماش پوسته‌های ماش را از آن جدا می‌کنند و یا در هنگام تهیه سوپ ماش، باز اغلب پوسته ماش را جدا کرده به دور می‌ریزند.

و یا مثلاً باقلای سبز که آن را بصورت باقلا پخته و یا باقالا پلو مصرف می‌کنند و برای مخلوط کردن باقلا با برنج ابتدا پوست سبز اصلی باقلا را کنده و سپس پوست سبز کم رنگ روی هر دانه را نیز جدا می‌کنند، در حالی که کل این باقلا یعنی پوست سبز رو و درونی‌اش نباید دور ریخته شود، و اگر قرار است باقلا پلو درست شود، باید دو رشته نازکی را که دو طرف باقلا وجود دارد از آن جدا کرده و باقلای سبز را خرد کرده و درون برنج بریزید. درحالی‌که وقتی ما پوسته سبز باقلا را از آن جدا می‌کنیم علاوه بر جدا کردن مواد مقوی بسیاری که در پوست آن وجود دارد و دور ریختن آن باقلا را که دارای فیبر زیاد است نیز بدون خاصیت و بی فیبر می‌کنیم.

این نکته درباره نخودفرنگی هم صدق می‌کند. ما سعی می‌کنیم که اغلب آب میوه مصرف کنیم درحالی‌که باید خود میوه مصرف شود، زیرا آب میوه فاقد فیبر است و فیبر همان طوری که گفته شد نقشی بسیار اساسی در بدن بازی می‌کند، و حیفاست که این خوردنی‌ها که طبیعتاً دارای فیبر زیاد هستند با دست خود فیبر را از آنها جدا کنیم.

مصرف میوه بصورت کمپوت نیز از کارهای غلط ناصواب است، چه پختن میوه، آن هم در شربت قند باعث از بین رفتن مقادیر زیادی ویتامین‌ها و تجزیه بعضی از مواد غذایی می‌شود.

ما هرچه بتوانیم غذاها را در حرارت کمتری بپزیم و مدت حرارت دادن غذا را هرچه ممکن است کوتاه‌تر باشد، از ضایع شدن غذاها تا اندازه‌ای جلوگیری کرده‌ایم.

آب‌کش کردن برنج یعنی پلو پختن نیز از کارهای بسیار بد و مضر است، چه ما با دست خود ذرات معلقه‌ای را که پس از جدا کردن پوسته برنج هنوز روی برنج باقی مانده و دارای مواد و املاح و ویتامین فراوان است به دور می‌ریزیم، و برنج پر ویتامین را تبدیل به یک ماده کالری زای معمولی می‌کنیم. یعنی خواص غذایی کته به مراتب بیشتر از پلو است. گرچه شکل و نمای پلو به مراتب از کته بهتر و جالب‌تر است.

یکی از نکاتی که لازم است در همین جا به آن اشاره بکنیم تند غذا خوردن یعنی Tachyphagia است که به‌محض آن که لقمه وارد دهان شد با زدن چند دندان روی آن، آن را پایین بفرستیم. (بلعیم) درحالی‌که بزاق دهان دارای مواد هضم‌کننده بخصوص برای مواد نشاسته‌ای است، و هنگامی ما خوب غذاها را می‌جویم، ضمن آن‌که آن را با آب دهان خوب مخلوط می‌کنیم، باعث می‌شویم که ذرات هوا نیز به لابه‌لای لقمه غذایی نفوذ کرده و پس از رسیدن به معده و روده بهتر با شیره‌های معده و روده‌یی مخلوط شود و هضم گردد.

درجه به مدت غذا خوردن نیز مهم است.

بعضی از افراد بخاطر گرفتاری و عجله‌ای که دارند تنها برای آن غذا می‌خورند که سیر شوند، نه آن که از غذا خوردن لذت ببرند. حتا گاهی افرادی دیده می‌شوند که متوجه نیستند که چگونه و چطور غذا می‌خورند و اصولاً چه می‌خورند و گاهی نمی‌دانند چه خورده‌اند؟

لازم است در برنامه‌های غذایی خود همیشه تنوع ایجاد کنید. یعنی همیشه یک‌نوع غذا نخورید. مواد اولیه غذایی هر کدام دارای خواص بخصوص بخود هستند و چه بسا بشر به انواع و اقسام مواد غذایی نیاز دارد.

بنابراین باید غذای انسان و عناصر تشکیل دهنده آن متنوع باشد. دایم نوع سبزیهایی را که در غذاها می‌ریزید تغییر دهید یعنی اگر امروز قرمه سبزی خوردید فردا خورشت اسفناج بخورید.

به‌هنگام غذا خوردن اگر ممکن است مقداری پیاز خام با آن بخورید. البته بشرط آن که به‌نحوی بوی پیاز را از دهانتان زایل کنید.

پیاز خام ضمن داشتن مواد غذایی و ویتامین‌های بسیار دارای مقدار زیادی فیبر هم هست و به هضم غذاهای خورده شده کمک فراوان می‌کند. اگر می‌توانید سعی کنید غذاهای خود را با روغن زیتون تهیه کنید.

البته بعضی‌ها بوی روغن زیتون را دوست ندارند. ولی روغن زیتون بی بو هم در بازار یافت می‌شود و بهتر است که اگر قرار است حتماً چیزی را سرخ کنید این روغن زیتون خود به‌سلامتی بدن شما کمک فراوانی خواهد کرد و بهترین عامل برای کم کردن کلسترول خون است.

سازمان بهداشت جهانی متوجه شده است در کشورهایی مثل غرب ترکیه، یونان، ایتالیا، جنوب فرانسه و اسپانیا که غذاهای خود را بیشتر با روغن زیتون تهیه می‌کنند سکتة قلبی خیلی کمتر و نادرتر از کشورهای دیگر است.

سعی کنید به‌هنگام طبخ غذا از ریختن نمک در آن پرهیز کنید. چه ریختن نمک اولاً باعث می‌شود که غذا دیرتر بپزد و در نتیجه به حرارت زیادتر و مدت بیشتری برای پخته شدن آن نیاز هست که این خود فاسد

کننده غذا است و در ثانی نمک خود یک عنصر مضر بوده و یکی از عوامل افزایش فشار خون در افراد مسن به‌شمار می‌رود.

از ریختن ادویه‌های تند و تیز در غذاها خودداری کنید. بعضی از انواع ادویه روی سایر مواد غذایی اثر نامطلوب دارد و خوردن آنها نیز اگر شما دچار ورم معده، زخم معده، زخم اثنی عشر، ورم اثنی عشر، ورم روده یا کولیت باشید اثرات بدی در بدن شما ایجاد خواهد کرد. دکتر بارنارد می‌نویسد:

«... تکرار این نکته شاید بی‌ضرر نباشد که خوراکی‌های گیاهی کلسترول ندارند و چربی‌های اشباع شده آنها کم است. الیاف‌های موجود در گیاهان و میوه‌ها، جذب کلسترول در خون را کم می‌کنند.

برای اطمینان بیشتر از کارایی رژیم غذایی گیاهی نه تنها باید فرآورده‌های حیوانی را کنار گذاشت بلکه خوردن روغن‌های گیاهی هم باید به پایین حد خود برسد. زیرا چربی‌های گیاهی نیز می‌توانند سنگ صفراوی بیافرینند...»
وی در ادامه می‌افزاید: «... اکنون اثر بخشی الیاف گیاهان در سلامت افراد بر همه روشن شده است. می‌دانیم که الیاف تنها در گیاهان یافت می‌شوند، نه در گوشت، نه در تخم مرغ، حتا نه در لبنیات. بنا براین برنامه غذایی که بر فرآورده‌های حیوانی متمرکز باشد الیافش کم است و باعث بروز سرطان روده بزرگ، واریس، بواسیر و بیماری‌های وابسته دیگر می‌شود که در حوامع ثروتمند بیشتر بروز می‌کند.

امروز بیشتر مردم با نقش رژیم غذایی در سرطان روده بزرگ آشنایی کافی دارند که رابطه تنگاتنگی با مواد حیوانی دارد.

این نکته به‌ظاهر کم‌اهمیت را تا زمانی که دکتر بورکیت نشان نداده بود، مورد توجه قرار نگرفته بود، اما هنگامی که نقش الیاف در برابر محافظت از سرطان روشن شد، او به‌واشنگتن آمد و چهارگروه نوین غذایی گیاهی را برای بر اندازی سرطان معرفی کرد و گفت: کلید حل مشکل، متوقف ساختن جریان این بیماری‌ها از سرچشمه آن یعنی رژیم غذا- گیاهی

وی ادامه می‌دهد:

«...خوشبختانه منبع الیاف تنها غلات نیستند، میوه‌ها به ویژه سیب و مرکبات سرشار از پکتین (ماده اصلی در پوست میوه و گیاهان مانند: سیب، چغندر، کلم، موز، هویج، نخود خشک، بامیه و مرکبات. ژلاتین گیاهی pectin) هستند. پکتین از جمله الیاف محلول است که در دیوارهٔ یاخته‌ها و بین آنها قرار دارد. بررسی‌های علمی نشان داده که پکتین به کاهش کلسترول کمک می‌کند...»

... بدن ما تاریخ پایان مشخصی ندارد. دوران عمر انسان قابل کم و زیاد است. غذاهایی که به‌عنوان صبحانه، ناهار و شام انتخاب می‌کنیم بالاترین نقش در سلامت، دیر زیستن، رهایی از بیماری و سرعت بخشیدن به روند بلوغ دارد، و این به نوبه خود در سرعت بخشیدن به پایان زندگی هم طبعاً نقش مهمی دارد...»

به هر حال، در نظر گرفتن نکات فوق سبب می‌شود که شما برای زیاده‌تر زندگی کردن، کمتر بیمار شدن و شادمانه‌تر زیستن دقت بیشتری نمایید.

ما به شما تضمین نمی‌دهیم که اگر امروز رژیم غذایی پر چربی و کم فیبر خود را به یک غذای کم چربی و پرفیبر تبدیل کنید، قطعاً صد و بیست سال عمر خواهید کرد، ولی این قول را به شما می‌دهیم که با این تغییر رژیم عمر بیشتری خواهید کرد و از شر خیلی از بیماریها در امان خواهید بود.

بیماری‌هایی که در اثر بدی محیط زندگی و ضایعاتی که ناشی از تمدن روز است، روز به روز هرچه بیشتر دامن بشر را می‌گیرد و هر سال میلیونها نفر انسان در جهان جان خود را در اثر ابتلا به این بیماریها از دست می‌دهند.

در جامعه متمدن امروز، این بیماری‌ها

در میان مردم قتل عام می‌کنند

۱ - ابتلای الکلیسم یعنی اعتیاد به‌الکل که در غرب بسیار فراوان است و در شرق به‌مراتب کمتر از کشورهای غربی به چشم می‌خورد.

۲ - بیماری آلزایمر که عبارت است از فرسایش و کوچک شدن و از کارافتادن مغز همراه با پیری.

۳ - سرطان که در حال حاضر محققین و دانشمندان در سراسر جهان بیش از هر بیماری دیگری روی آن کار می‌کنند و هر سال میلیاردها دلار صرف تحقیقات و مداوای بیماران گرفتار به آن می‌شود.

۴ - بیماری قند یا دیابت که تنها در کشور آمریکا یازده میلیون گرفتار دارد و روز به‌روز بر تعداد گرفتاریان به آن افزوده می‌شود.

۵ - اعتیاد که به‌خصوص در جوانها دیده می‌شود و از آنجایی که قاچاق مواد مخدر با استفاده بسیار زیادی همراه است. لذا با وجود مبارزه شدید دولت‌ها از جمله دولت ایران، قاچاق مواد مخدر همچنان ادامه دارد و هر ساله با معتاد کردن جوانها میلیونها دلار به جیب قاچاقچیان سرازیر می‌گردد.

دولت آمریکا نیز با آن‌همه تجهیزات الکترونیک و وسایل دقیق نمی‌تواند مانع ورود این مواد به‌داخل مرزهای کشور خود گردد.

۶ - بیماریهای قلبی که متأسفانه آمار آن نیز در سراسر دنیا رو به ازدیاد است، بخصوص آن که تمدن باعث ناراحتی اعصاب مردم نیز شده و بدی وضع اعصاب مردم به شیوع این بیماری‌ها کمک می‌کند.

۷ - بیماریهای عصبی - عضلانی که تعداد زیادی در سراسر جهان گرفتار دارد و انواع و اقسام مختلف آن عبارت است از:

اسکلروز چندگانه یا MS و آب شدن عضلات که درمان آنها نیز فوق‌العاده مشکل و پُر دردسر است.

۸ - بیماری پارکینسون که با لرزش مداوم دستها همراه است و اختلالات دیگری نیز در بدن ایجاد می‌کند.

۹ - آرتريت روماتويد که یک نوع بیماری روماتیسمی است که تمام مفاصل کوچک بدن را گرفته، باعث کج و معوج شدن آنها می‌گردد، که با درد شدید همراه است و علت آن نیز هنوز روشن نیست.

۱۰ - ضربه‌ها، مقصود ضربه‌های عصبی است که خود منجر به ضربه‌های قلبی و ایجاد مشکلات بسیار فراوانی در بدن می‌شود و روز به روز هم با بدتر شدن محیط زندگی و خراب شدن وضع اعصاب مردم فراوان‌تر می‌شود.

بیماریهای یاد شده از کتاب دکتر *Cass Igram* (درست غذا بخور یا در جوانی بمیر) گرفته شده است این دانشمند تحقیقات فراوانی در مسایل مربوط به تغذیه انجام داده است.

با دقت در علت انواع این بیماریها به این حقیقت می‌رسید که هیچ‌کدام از بیماریهای ده‌گانه مزبور بوسیله میکروب یا عوامل بیماری‌زا ایجاد نمی‌شوند، یا شما آن‌را از شخص دیگری نمی‌گیرید، یا از هوا و یا تماس با منابع آلوده به آن دچار نمی‌گردید، بلکه برعکس، راه ابتلای به این نوع بیماریها در اثر شرایط بد زندگی و شرایط بد محیطی است که در آن زندگی می‌کنید و بخصوص در اثر موادی است که شما با دست خود، چه از راه غذا خوردن و چه از راه نوشیدن مشروبات، چه از راه سیگار کشیدن و امثال آن وارد بدن خود می‌کنید.

خوشبختانه اطلاعات ما راجع به این بیماریها زیاد است، و همین باعث خوشبختی است که با استفاده از دانش خود می‌دانیم برای مبارزه با این بیماریها چه باید بکنیم. و از چه اعمالی پرهیز نماییم!

یعنی ما از این رهگذر قادریم با کنترل غذا، محیط و شرایط زندگی این بیماریها را تحت انقیاد خود درآوریم.

دکتر Igram می‌گوید که: « محیط، غذاهای ما و نحوه زندگی، بزرگ‌ترین عوامل مخاطره آمیز دوران حیات هستند.» انسان با دقت و توجه به این عوامل می‌تواند به راحتی شرایط این عوامل را به نحو دلخواهش تغییر دهد، و از این راه از شمار گرفتاران به این بیماریها بکاهد. بعضی از بیماریهای یاد شده به قدری نیرومند هستند که اگر کسی یکبار به آن دچار شد، دیگر به آسانی نجات از شر عوارضش خواب و خیالی بیش نیست، و بیماری‌اش روز به روز پیشرفت می‌کند، ولی همانطوری که گفته شد، این پزشک مشهور و تعداد زیادی از محققین دیگر اعتقاد دارند که: می‌شود ابتلای به این بیماریها را متوقف کرد و «غذا» مهم‌ترین راهی است که شما قادر خواهید بود از گرفتار شدن خود به این بیماریها جلوگیری کنید!

کوتاه‌ترین راه برای عمر بیشتر

این یک حساب ساده و سرانگشتی است که: اگر می‌خواهید بیشتر عمر کنید و همیشه سالم و تندرست باشید، بایستی از عواملی که باعث پیری و بیماری شما می‌شوند دوری جوید. غذا مهم‌ترین چیزی است که شما لازم است به آن توجه نمایید. و هنگامی غذاهایی مصرف می‌کنید باید توسط آن بیماری را تا جایی که ممکن است دچار شما شوند کنترل نمایید.

بنابراین غذاها نگهبان و محافظ شما خواهند بود. نخواهند گذاشت شما به آسانی بیمار شوید. نمی‌گذارند شما زودتر رخت پیری به تن کنید و دوران جوانی را پشت سر بگذارید. پس بهتر است به این غذاهای مفید و مؤثر که غذاهای ضد پیری نام داد و با استفاده از آنها دوران جوانی و تندرستی را هر چه ممکن است طولانی‌تر کنید.

تحقیقات فراوان ثابت کرده است اگر غذاها دارای چربی کم و فیبر زیاد باشند و با در نظر گرفتن شرایط بهداشتی هم تهیه شده باشند قادرند به راحتی بر عمر شما بیفزایند و اجازه ندهند که به سهولت پیر شوید.

در اینجا باید شما یک گام اساسی بردارید. گامی که خیلی‌ها برای‌شان برداشتنش مشکل است و آن این است که اصولاً به مقدار کالری که شبانه روز وارد بدن شما می‌شود فکر نکنید و بدانید که غذاهای مصرفی شما بیش از مقدار مورد نیاز بدن شما کالری وارد بدن‌تان می‌کند و یا به عبارت دیگر شما بیش از آنچه لازم است غذا می‌خورید.

البته باور کردن این مطلب برای خیلی از افراد مشکل، ولی حقیقت همین است که گفته شد و معمولاً افراد بیش از آنچه بدنشان غذا و انرژی لازم دارد غذا می‌خورند. اگر شما این مطلب را باور ندارید به اطراف و دور و بر خود خوب توجه کنید و ببینید بسیاری از افرادی که در اطراف شما هستند از چاقی در عذاب‌اند. گروه زیادی از مردم در صدد لاغر کردن خود هستند و هزاران هزار نفر در حال رژیم غذایی و محاسبه کردن آنچه می‌خورند می‌باشند تا از این رهگذر از وزن بدن خود بکاهند و این نیست مگر آن که قبول کنیم افراد معمولاً بیش از آنچه لازم است غذا می‌خورند و کالری وارد بدن خود می‌نمایند. در هر سال در سراسر دنیا میلیون‌ها دلار توسط مردم خرج لاغر کردن بدنشان می‌شود. هزاران هزار کلپ و باشگاه‌های لاغری و اطلاعات انستیتوها و مؤسسات لاغر کردن با هزاران هزار کارمند برای لاغر کردن مشتریان خود فعالیت می‌کنند و در هر سال میلیون‌ها ساعت از وقت مردم برای لاغر کردن خود صرف می‌شود.

یعنی انسانها با دست خود و عمداً خود را با بد غذا خوردن چاق می‌کنند و پس در بدر بدنبال روشها و متدهایی می‌گردند تا با استفاده از آنها خود را لاغر کنند در حالی که اگر از اول به این فکر بودند غذایی نمی‌خورند که باعث چاقی آنها شود و یا مقدار آن را آنقدر زیاد نمی‌کردند که بخشی از آن در بدن بصورت چربی انباشته شود.

بهرحال، این یک حقیقت مسلم است که با کمتر کالری وارد بدن خود کردن ما می‌توانیم راحت‌تر و سالم‌تر زندگی کنیم. قد و قواره و هیكل خود را حفظ کنیم و شاداب‌تر به زندگی خود ادامه دهیم. تجربیات علمی ثابت

کرده است که کمتر غذا خوردن باعث خسته نکردن بدن برای هضم و جذب آنها شده و بدین وسیله از ابتلا به خیلی از بیماریها جلوگیری می‌شود و به طول عمر انسان نیز افزوده می‌گردد.

لازم است در همین جا نکته‌ای را به شما گوشزد نمایم که: اصولاً بسیاری از مردم خیال می‌کنند باید آنقدر غذا بخورند تا کاملاً سیر شوند و دیگر شکم‌شان جای غذا خوردن نداشته باشد، بخصوص در مواقعی که به سه‌همانی و جشن‌ها می‌روند و کسی دیگر جلودارشان نیست. چون همه چیز مفت و رایگان است تا آنجا می‌خورند که می‌توانند، نه تا آنجا که نیاز بدنی دارند. به‌هرحال، باید این فکر را از سر مردم درآورد که به‌هنگام غذا خوردن بایستی کاملاً سیر شوند، بلکه باید ببینند بدن‌شان به چه مقدار کالری نیاز دارد؟ و با یک محاسبه سرانگشتی همان مقدار بخورند و معمولاً این مقدار از غذا، یعنی غذایی که تنها مقدار کالری مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، بمراتب کمتر از آن چیزی است که ما می‌خوریم.

معمولاً زمانی که ما احساس می‌کنیم دیگر خیلی سیر شده‌ایم، همان وقت است که بمراتب بیش از آنچه بدن ما نیاز داشته است غذا خورده‌ایم.

این غذای اضافی باید توسط معده و روده و سایر اعضا گوارش هضم شود و پس بدن تمام عناصر موجود در این مواد غذایی را جذب کند و به کبد برسد و در آنجا این مواد جذب شده متابولیزه شده و مقداری متأسفانه در بدن انباشته شود. درحالی‌که ما اصولاً نیازی به این انباشته کردن غذاها در بدن خود نداریم و با این زیاد غذا خوردن دستگاه هاضمه خود را فرسوده می‌کنیم.

دکتر والفرود Roy Walford پزشک و محقق معروف و برنده ده‌ها جایزه علمی این حالت را در افراد به اتوموبیلی تشبیه کرده است که در جا ایستاده و با تمام قدرت گاز می‌دهد، بدون آنکه استفاده مفیدی از اتوموبیل بشود و تنها به‌طور آن از این رهگذر فرسوده می‌شود. به‌هرحال غذا خوردن به‌آن اندازه که بدن ما احتیاج دارد نه به‌آن اندازه که ما سیر شویم، روشی است که باید

به آن عادت کرد و با بکار بستن آن راحتی، شادابی و سلامت خود را حفظ می‌کنیم.

نگذاریم هیكل ما بدقواره شود. شکم‌های ما گنده پیدا کنیم و یا باسن‌های ما برجسته و بدمنظر شود. با فرسوده نکردن دستگاههای بدن خود برای هضم و جذب غذاهای اضافی، به جوان ماندن و نشاط اعضای بدن مان، که در نتیجه به سلامت و سرحال بودن خود کمک کرده‌ایم.

دکتر والفورد، نویسنده کتاب «رژیمی برای صد و بیست ساله کردن» و استاد پاتولوژی دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس در چهار سال گذشته شخصاً هر روز در حدود ۱۶۰۰ کالری غذا مصرف کرده است.

(در حالی که در امریکا بطور متوسط افراد در هر روز معادل ۲۵۰۰ کالری غذا می‌خورند و در بعضی از نقاط امریکا این مقدار حتا به ۳۰۰۰ کالری هم می‌رسد.

در کشورهای اروپایی نیز مقدار کالری مصرفی افراد در حدود ۲۲۰۰ کالری یا چیزی در اطراف همین مقدار است.)

دکتر با این آزمایش روی خود توانسته است بقول خود خویشتن را در برابر بیماریهای فراوان مصون کند و با این نوع غذا خوردن در حقیقت به خود واکسن ضد پیری تزریق کرده است. بد نیست در اینجا نکته‌ای را به شما یادآوری کنیم و آن این است که:

اولاً بعضی از افراد نمی‌توانند تا سیر سیر نشوند از سر سفره برخیزند. بنابر این باید راهی اندیشید تا این افراد هم کاملاً سیر از سر سفره برخیزند و هم کالری زیادتری وارد بدنشان نشده باشد.

برای رسیدن به این هدف باید به شما یادآوری کنیم که هنگامی معده انسان پر شد شخص احساس سیری می‌کند و یا هنگامی که قند خون ما در حدود طبیعی باشد. در مورد اول می‌توان غذاهایی مصرف کرد که دارای حجم زیاد ولی کالری کم باشند.

یعنی شما مقدار زیاد غذا بخورید و سیر شوید، ولی کالری زیادی هم وارد بدن خود نکرده باشید. در مورد دوم نیز بسیاری غذاها قادرند قند خون شما را بلافاصله پس از غذا خوردن بالا آورند بدون آنکه نیازی باشد که مقداری از آنها در بدن انباشته شوند. اصولاً می‌توان هم از مقدار کالری که وارد بدن می‌شود کاست و هم غذاهای خوشمزه و مورد علاقه خود را مصرف کرد و از مقدار غذا هم کم نکرد. کدو مسمایی از غذاهای پرحجم و کم کالری است.

اما شما به این موضوع علاقمند هستید که هم غذای خوب و خوشمزه به مقدار کافی بخورید و هم لاغر بمانید و سلامت خود را حفظ کنید و به طول عمر خود بیفزایید...؟

در برابر این همه سؤال باید گفت: که در دنیا غذاهای فراوانی وجود دارد که هم دارای خواص غذایی خوب و قابل توجه بوده و هم خوشمزه هستند و هم انسان را سیر می‌کنند و هم از لحاظ چربی و کالری دارای درجه پایینی می‌باشند. یعنی کم چربی دارند و کمتر کالری زا هستند.

در ضمن شما با استفاده از این نوع غذاها به تدریج آن قدر وزن از دست می‌دهید تا به وزن طبیعی خود برسید این نوع غذاها، غذاهایی هستند که از لحاظ حجم مقدارشان زیاد و از لحاظ کالری مقدارشان کم است.

ما در این کتاب آشنا کردن شما با این غذاها است. غذاهایی که مانع بیمار شدن شما شده و بر طول عمر شما می‌افزایند.

موشبختانه تعداد این غذاها نیز بسیار زیاد است. شما با محدودیتی هم روبرو نیستید و در ضمن هر هنگام از عمر خود که شما استفاده از این روش را شروع کنید، چیزی را از دست نداده‌اید. نگویید که این کار را بایستی سالها پیش می‌کردم و چون آن زمان به چنین کاری دست ندم پس حالا بهتر است به سراغ آن بروم. ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است. شما در هر سن و سالی که هستید بلافاصله پس از خواندن این کتاب دوران جوانتر ماندن خود را آغاز کنید و از دستورات ما پیروی نمایید.

این محقق و دکتر تغذیه می‌گوید: «غذاهای کم چربی و پر فیبر که دارای مواد غذایی لازم هم باشند، مهم‌ترین عامل طول عمر ما هستند.»
غذاهای ضد پیری شاید فراوان‌ترین غذاهایی باشند که در اطراف ما وجود دارند، تنها آنها را باید شناخت و زیاد مصرف کرد.

قند خون عامل پیر شدن

بطور کلی یک عامل منحصر به فرد در بدن ما باعث پیر شدن نمی‌گردد، ولی مهم‌ترین بانی و باعث پیری ما قندخون است. این حاصل تحقیقاتی است که دانشمندان در دانشگاه راکفلر نیویورک انجام داده‌اند.

طرز پیر شدن در اثر قندخون به این شکل است که توسط قندخون یا گلوکز پروتئین‌هایی در بدن ساخته می‌شود که به درون سلولها نفوذ کرده و در ضمن لابلای آنها حرکت می‌کند. این پروتئین‌های ساخته شده از گلوکز، باعث چسبیدن سلولهای بدن ما به یکدیگر می‌گردند و بین آنها یک رابطه سخت و محکم ایجاد می‌شود.

این چسبندگی غیر طبیعی باعث می‌گردد که سلولها نتوانند کارهای روزمره بدن خود را به نحو عادی و طبیعی انجام دهند.
می‌توان گفت که در سلولهای بدن، در بند کشیده شده‌اند و زندانی هستند و آزادی عمل خود را از دست داده‌اند.

البته از این پروتئین‌ها نمی‌توان اجتناب کرد که حاصل نهایی کار و فعالیت خود سلولها است. مثل بنزین اتوموبیل که سوخت پس مانده این سوختن مقداری دود است که از لوله اگزوز اتوموبیل خارج می‌شود، یعنی در اثر انجام اعمال متابولیک در سلولها خود به خود این پروتئین‌ها ساخته شده و لابلای سلولها منتشر می‌شود. می‌توان گفت که سلولها در پس مانده اعمال متابولیک خود غرق می‌شوند.

برای آن که بهتر از نتایج بد این چسبندگی سلولها مطلع شوید، می‌گوییم تصور کنید که سراسر بدن شما را بوسیله یک خمیر چسبنده بپوشانند، بطوری که حرکات بدن شما محدود گردد. آن‌گاه در چنین حالتی از شما

خواهند که مثلاً دندان خود را مسواک بزنید و یا کمی ورزش نمایید و یا کفش خود را واکنس بزنید. می‌بینید که انجام هیچ کدام از این اعمال به راحتی عملی نیست و اگر هم شما سعی کنید سختی آن را خواهید دید.

به این نوع چسبیده شدن سلولها به یکدیگر در داخل بدن به اصطلاح «چسبندگی متقابل» نام داده‌اند که مشکلات فراوانی در بدن ایجاد می‌کند. به این چسب درونی، باعث اختلال دیدن، باعث مسدود کردن عروق، باعث بسته کردن قلب در اثر پرکاری، باعث ایجاد نقص فراوان در کار کلیه‌ها و باعث آرزوگی شدید ریه‌های ما می‌شود.

این عوارض هنگامی ادامه یابد باعث فرسوده شدن سلولهای بدن و پیر شدن ما می‌گردد. یعنی پیر شدن عبارت است از مش طبیعی کار سلولها که در اثر مواد سمی چسبنده‌ای که از آنها ترشح می‌شود. متخصصین و محققین بیماری قند عقیده دارند که افرادی که به دیابت یعنی مرض قند دچارند و قند خون‌شان بیشتر از حد طبیعی است خیلی سریع‌تر از افراد سالم پیر می‌شوند و طول عمر آنها نیز بطور مشخص و روشن از افراد سالم کم‌تر است.

شما می‌توانید این حقیقت را در بستگان و فامیل‌ها به روشنی ملاحظه کنید. افراد هم‌سال و هم‌جنس، در فامیل را در نظر بگیرید، آنهایی که به بیماری قند دچارند به وضوح زودتر از افراد سالم فامیل به سوی پیری گام بر می‌دارند. زودتر صورتشان چین و چروک می‌خورد و زودتر فرسوده و از کار افتاده می‌شوند و غبار پیری خیلی زودتر از زمان معمول بر چهره‌شان می‌نشیند. بدین ترتیب می‌توان قند را «دزد جوانی» نام داد که پنهانی می‌آید و سریع جوانی را با خود می‌برد.

دانشمندان و محققین به دنبال یافتن یک یا چند ماده شیمیایی هستند که بتوانند این چسبندگی متقابل را بر هم زنند و سلولها را از چسبیدن بهم آزاد کنند. آنها عقیده دارند که با کم کردن مصرف قند این چسبندگی‌ها برطرف نمی‌شود، زیرا تنها قندی که ما می‌خوریم باعث زیاد شدن گلوکز

خون نیست، عوامل دیگری نیز به افزایش آن کمک می‌کنند، چه اصولاً بسیاری از غذاها پس از خورده شدن باعث افزایش قندخون می‌شوند.

اگر چه بعضی از محققین از جمله دکتر John Mc Dougil نویسنده کتاب: «دوازده روز فعالیت برای زندگی بهتر» و تعدادی دیگر از محققین عقیده دارند چربی‌ها، بیش از هر عامل دیگری باعث افزایش قند خون می‌شوند و هرچه چربی زیادتری بخوریم قند خون ما بیشتر افزایش می‌یابد.

خوردن غذاهای پر چربی نه تنها باعث بالا رفتن قند خون می‌گردد، بلکه این قند برای زمان بیشتری نسبت به هنگامی که ما غذاهای کم چربی می‌خوریم در خون بالا باقی می‌ماند و در نتیجه صدمه‌ای که بدن ما در اثر خوردن این نوع غذاها متحمل می‌شود، خیلی طولانی‌تر و مداوم‌تر است و یا به عبارت دیگر خوردن این چنین غذاهایی به پیر شدن سریع ما کمک می‌کند. در حالی که غذاهایی که چربی خیلی کمی دارند این خطر را به مراتب کم‌تر دارند. قند خون برای مدت زیادی بالا نمی‌ماند و زود به حال طبیعی برمی‌گردد. بدین ترتیب ملاحظه می‌کنید که غذاهای کم چربی و پر از فیبر و ضد پیری قادرند پیشرفت زمان را علیه جوانی شما کنند سازند و نگذارند شما مفت و مسلم پیر و فرتوت شوید.

یک بررسی ساده نشان می‌دهد که عامل دیابت و سرطان خون چگونه است، توجه کنید:

«قند معمولی یا ساکاروز که دو قندی است در معده و محیط اسیدی آن هیدرولیز یعنی به دو جزء تجزیه می‌گردد. زیرا در معده انزیمی جهت تجزیه ساکاروز یا قند معمولی مصنوعی وجود ندارد و فقط تجزیه شیمیایی انجام می‌گیرد، در نتیجه اسید کلرئیدریک، ساکاروز به دو قند فروکتوز و گلوکز تجزیه می‌شود.

مصرف چای دائم با قند، مصرف روز افزون مواد قندی از صبح تا شب به صورت‌های مختلف و اغلب غلیظ، و قهوه، شیرینی، شکلات، کولاهای

بسیاری و... همه غیر طبیعی در تمامی این موارد معده جهت شکستن و تجزیه (هیدرولیز) قند معمولی به‌طور دائم اسید به‌صورت زیاد ترشح می‌کند و این ازدیاد ترشح اسید معده در نتیجه مصرف زیاد قند مصنوعی، و اسید و شکر معمولی منجر به عارضه‌ای به‌نام ترش کردن معده می‌شود، ادامه این وضع باعث استحاله و تخریب بافت سلول‌های معده خواهد شد.»

زندگی و تغذیه سبز ص ۲۴۸

نتیجه: سوء هاضمه، ترش کردن، بدی گوارش، گازهای بد بوی دهان و معده، و در نهایت زخم معده در اثر اسید پاشی بیش از حد، و آخر سر سرطان معده است. در سال‌های گذشته که قندی نبود، معده نفس راحتی داشت و خبری از سرطان‌ها و زخم معده در جامعه وجود نداشت.

ریشه‌های آزاد

تدریج که سن بالا می‌رود و پیر می‌شویم در درون ما تغییراتی ظاهر می‌گردد که گویی ما از داخل زنگ می‌زنیم. همان‌طوری که آهن در برابر اسیژن هوا زنگ می‌زند و می‌پوسد، بدن ما هنگامی که با بعضی از مولکول‌های آزاد روبرو می‌شود زنگ می‌زند. به این مولکول‌های آزاد به اصطلاح «ریشه‌های آزاد» یا Free Radicals نام داده‌اند. این ریشه‌های آزاد پس مانده فعالیت و کار سلولهای بدن است.

تمامی که با سلولهای سالم روبرو می‌شود آنها را به شدت آزار می‌دهد و از کار می‌اندازد و مانع فعالیت طبیعی و سالم آنها می‌شود.

اگر این ریشه‌های آزاد مدت‌های مدیدی در بدن ما به‌خراب کاری بپردازد باعث ضعیف شدن شدید بدن و هجوم بیماری‌ها به پیکر ما می‌شود.

این ریشه‌های آزاد باعث و بانی اصلی بیمار کردن اعضا و جوارح ما می‌گردد. بسیاری از همه قلب، مفاصل و عروق ما در این هجوم بزرگ اسید می‌پسند.

مداوم ریشه‌های آزاد به سلولهای بدن است.

دکتر ریچارد کاتلر، رییس انستیتوی ملی پیری ثابت کرده است که: ریشه آزاد، مهم‌ترین عوامل تسریع پیری در بدن ما می‌باشند و با آزمایش‌هایی که روی تعدادی از حیوانات به‌عمل آورده است به این نتیجه رسیده است که ما می‌توانیم در بدنمان آنزیم‌هایی را افزایش دهیم که زیادی آنها در خون باعث جلوگیری از خراب کاری ریشه‌های آزاد می‌شود.

یعنی با کنترل ریشه‌های آزاد تولید شده از بد کار کردن سلولها قادریم جلوی پیر شدن را بگیریم و این امر روی تعداد زیادی از حیوانات دقیقاً آزمایش شده و به اثبات رسیده است و جای حرفی در آن نیست.

دکتر هاری دموپولس استاد پاتولوژی دانشگاه نیویورک در تحقیقات خود ثابت کرده است که بهترین راه برای افزایش آنزیم‌های ضد «ریشه آزاد» صحیح غذا خوردن و مواد لازم را به بدن رسانیدن است. بر عکس اگر ما به غذا خوردن خود توجه نکنیم و هر چه به دستمان رسید برای سیر کردن خود بخوریم و به واکنشی که این مواد در بدن ما ایجاد می‌کنند توجه نکنیم، باید منتظر فرسوده شدن سریع سلولهای بدن خود و زود پیر شدن باشیم.

دکتر دموپولوس می‌گوید: غذاهای سالم و خوبی که ما برای مبارزه با پیری در دسترس داریم فراوان است. تمام سبزیها، تمام میوه‌ها و حبوبات و دانه‌های غذایی جزء این غذاها به شمار می‌روند و شما می‌توانید این سری غذاها را با رغبت فراوان و بدون ترس از عاقبت آنها بخورید و از مواد حیاتی موجود در آنها بهره‌مند شوید و خطر زیاد چربی خوردن و مسدود شدن شریانها نیز در کار نخواهد بود و شما با این طریق و این نوع غذا خوردن می‌توانید ریشه‌های آزاد در بدن خود را کاملاً خنثا کنید و پیش از آنکه پیری بر شما غلبه کند شما بر پیری غلبه کنید. خلاصه خوردن غذاهای کم چربی و پر فیبر مانند ترمزی که اتوموبیل را متوقف می‌کند قادرند سیر پیر شدن سلولها را متوقف کرده و عامل زمان را به نفع شما ثابت نگاه دارند.

توصیه‌های چندگانه

پروفسور Igram استاد دانشگاه کالیفرنیا برای راحتی خیال شما یک توصیه‌هایی دارد که با یک مقدمه کوتاه به‌نظرتان می‌رسانیم:

با اینجا متوجه شدیم که غذاهای کم چربی و پر از فیبر دو عامل مهم غذایی را تشکیل می‌دهند. و یا به‌عبارتی با مصرف کردن موادی که دارای چربی فوق‌العاده کم و فیبر زیاد باشند راهی برای گشودن درهای زندگی مولانی می‌یابیم...

راستی هیچ‌گاه فکر کرده‌اید که بهترین رژیم غذایی برای شما کدام است؟ معروف‌ترین دانشمندان علوم غذایی و محققین و کاوش‌گران این رشته عقیده دارند که:

بهترین غذا برای آن‌که جلوی پیر شدن‌تان را بگیرد غذاهایی است که از سبزیجات، میوه درختان، حبوبات و دانه‌های غلات تشکیل شده باشد.

این نکته را همیشه به‌خاطر داشته باشید که بهترین چربی برای شما همان چربی است که شما نمی‌خورید. شما راجع به چربی‌ها در کتاب‌ها مطالب زیادی خوانده و می‌خوانید. این‌که چربی‌ها نباید اشباع شده باشند. این‌که چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون و بادام زمینی بهتر است یک طرفیتی باشند، این‌که چربی‌های موجود در گوشت قرمز چه لابلای گوشت، چه بصورت پیه و دنبه برای شما خطرناک است.

این‌که چربی موجود در شیر، ماست، پنیر و خامه برای شما ضرر فراوان دارد و شما با دست خود با خوردن آنها جان خویش را به خطر می‌اندازید.

این مطالب همه صحیح و درست است ولی ما می‌توانیم تمام این نکات را به‌صورت یک جمله خلاصه کنیم و آن‌را به شما توصیه نماییم و آن این است که «تا می‌توانید چربی کمتر بخورید» هرچه شما چربی کمتر بخورید بیشتر در امان خواهید بود. سعی کنید هر روز مقداری سبزی خام بخورید.

ما به شما توصیه می‌کنیم که خام‌خوار باشید.

دستور

۱- راجع به گذشته فکر نکنید. فکر نکنید که چرا طی سالهای گذشته عمر خود دستورات غذایی مفید را رعایت نکرده‌اید و خیلی از غذاهایی را که نایستی می‌خوردید، خورده‌اید. سعی کنید از همین امروز تصمیم بگیرید که در غذا خوردن خود روش صحیحی را انتخاب کنید و بطور سالم و بهداشتی غذا بخورید.

۲- پیش خود نگویند که من دیگر نباید خارج از منزل غذا بخورم. زیرا اصولاً خیلی از مردم مجبورند در خارج از منزل غذا صرف کنند، تنها سعی کنید هنگامی که در جایی جز خانه غذا می‌خورید، غذایی بخورید که برای شما مضر نباشد. به دنبال سادگی غذا بروید نه بدنبال مزه و شکل و قیافه آن.

۳- اگر غذاها باید پخته شوند، سعی کنید آن را با آرام‌پز یا با آب‌پز کردن درست مصرف کنید. اکثریت مردم غذای خام را دوست ندارند، ولی چرا شما بیش از اندازه غذای خود را می‌پزید؟

چرا انقدر مرغ یا سبزیها و میوه‌ها را حرارت می‌دهید که پاک قیافه‌شان تغییر کند، خواص‌شان را از دست بدهند. ویتامین‌های‌شان از بین رفته و مواد معدنی‌شان تجزیه شده و نابود گردند.

این حقیقت، بخصوص در غذاهایی که با سبزیها درست می‌شود زیاد به چشم می‌خورد. بسیاری از خانواده‌ها در هنگام غذا پختن آن قدر سبزیها را می‌پزند و آن قدر آنها را حرارت می‌دهند که آن‌را را به چیزی بی‌بو و خاصیت و مضر تبدیل می‌کنند. غذاهای چینی را به خاطر آورید. آنها سبزیها را یک تفت می‌دهند و از سر اجاق برمی‌دارند و شما به هنگام خوردن غذای چینی خامی سبزی‌ها را زیر دندان خود حس می‌کنید. به علاوه سعی کنید تا آنجا که ممکن است سبزیها را کمتر سرخ کنید. حتی غذاهای دیگر را. چه پختن مواد غذایی بمراتب بهتر از سرخ کردن آنها است زیرا شما به هنگام سرخ کردن غذاها، ضمن آن که مواد غذایی را

خراب می‌کنید، آنها حرارت زیادتری دیده و زودتر خراب می‌شوند، و به علاوه با خوردن آنها باز مقداری چربی وارد بدن خود می‌کنید.

۴- اگر مجبور نیستید خام‌خوار باشید، ولی سعی کنید مقداری از غذاهای خود را بصورت خام مصرف کنید مثل سبزیهای خام و میوه‌های خام.

۵- از خوردن گوشت پرهیز داشته باشید و سعی کنید گوشت‌های دود زده مثل ماهی دودی و یا گوشت‌هایی مثل سوسیس، کالباس و امثال آنها که دارای مقادیر زیادی نیترات هستند مصرف نکنید. البته بعضی از گوشت‌ها مثل ماهی دودی خوشمزه هستند ولی قرار شد که مزه غذاها در مرحله نابوی قرار داشته باشند و ما اول به سلامت غذاها فکر کنیم.

۶- سعی کنید از مصرف مواد غذایی کنسرو شده تا می‌توانید خودداری کنید و مواد غذایی را به شکل طبیعی خودش مصرف نمایید.

یعنی بجای هویجی که به صورت کنسرو تهیه شده و یا لوبیای سبز و نخود و ربکی داخل قوطی، از خود آنها استفاده نمایید.

۷- سعی نکنید که غذاهای شما همیشه یک شکل و یک فرم و یکنواخت باشد. و بکشید که از غذاهای گوناگون استفاده کنید تا مواد غذایی و مصرفی مختلف وارد بدن شما شود. تنها کافی است در نظر داشته باشید این مواد غذایی دارای موادی باشند که برای شما مفید است و فاقد ماسری باشد که برای شما مضر است.

ریشه‌های اصلی غذاهای ضد پیری

بهترین گام برای دیر پیر شدن، داشتن رژیم غذایی ویژه است که عبارت است از یک غذای کم چربی و پر از فیبر و املاح معدنی و ویتامین‌ها و غذاهایی که دارای چربی زیاد هستند کلسترول خون را بالا می‌برند که همین زیادی کلسترول باعث بیماریهای گوناگون قلب و سکنه می‌شود.

۸- غذاهایی که شما می‌خورید دارای فیبر کم باشد و یا قند فراوان داشته باشد در معرض خطر بیماری دیابت یا مرض قند قرار می‌گیرید.

خوردن مقادیر زیادی پروتئین، اسید اوریک خون را افزایش می‌دهد.

افزایش این ماده خود باعث بیماری نقرس و سنگ‌های ادراری و بیماری‌های قلبی می‌شود. بهترین غذا برای بدن ما غذایی است که برای هضم کردن آن بدن انرژی زیادی مصرف نکند و خسته نشود درحالی‌که غذاهایی مانند میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات و نان توام با سبوس بدون زحمت زیاد در بدن ما هضم می‌شوند. بعضی از این غذاها پس از خورده شدن در بدن ما متابولیسم فعالتری ایجاد می‌کنند و این زیادی متابولیسم چند ساعتی ادامه دارد. بدن ما غذاهای گیاهی زود و سریع هضم می‌کند.

گام دوم دیر پیر شدن ورزش است که باید بطور مرتب و منظم انجام شود ما عملاً با دو نوع ورزش سر و کار داریم:

ورزش‌های سوخت مصرف کننده هوازی، مثل دویدن، تند راه رفتن، شنا کردن، پارو زدن و قایق راندن که باعث بکار انداختن بسیاری از عضلات بدن ما شده و قلب را تقویت می‌کند و خون را به نحو بسیار مطلوبی به جریان می‌اندازد.

در این ورزش‌ها قلب انسان تند می‌زند. حرکات تنفسی زیاد می‌گردد. به همین جهت آنها را ورزش‌های مصرف کننده هوا نام داده‌اند.

نوع دوم ورزش، ورزش‌های مقاومتی است که در آن مقاومت عضلات زیاد می‌شود. در این ورزش‌ها قدرت انقباضی عضلات خود را زیاد می‌کنیم و معمولاً با وسایل ورزشی مثل دمبل، میل ورزشی، هالتر و نیز انواع و اقسام ماشین‌های ورزشی انجام می‌شود. آنچه مسلم است ورزش باعث جلوگیری از چاق شدن می‌شود. از حملات و سکنه‌های قلبی جلوگیری می‌کند و خلق و خوی ما را آرام و متعادل می‌نماید.

سومین گام مهم ضد پیری، پرخوری نکردن است. سابقاً راجع به این مسئله مطالبی به نظر شما رسانیدیم و گفتیم که ما آنقدر باید بخوریم که بدن مان احتیاج دارد و نه آن‌که آنقدر غذا بخوریم که سیر شویم. چه انسان گاهی هنگامی سیر می‌شود که خیلی بیش از آنچه بدنش نیاز دارد غذا

خورده است و بدن باید همه این غذاها را هضم کرده، جذب نماید. به هر حال غذا باید دارای تمام مواد معدنی و ویتامین‌هایی باشد که مورد نیاز ما است. باید اصولاً با شناخت غذاها آنها را طوری انتخاب و پخت که این مواد به اندازه کافی و به نحو مطلوب به بدن برسد.

در بعضی از کشورها میوه‌ها و بعضی از سبزیها را به مواد شیمیایی آغشته می‌کنند که دیر خراب شود. این مواد برای بدن ما مضر بوده و گاهی بطور «رژمن عوارضی نیز در بدن ایجاد می‌کنند.

به هر حال، اگر شما از گروه آن دسته از افرادی هستید که بایستی حتماً سیر شوید تا از سر سفره بلند شوید، می‌توانید پس از آن که احساس کردید مقدار کافی غذا خورده‌اید و کالری مورد نیاز وارد بدن شما شده، چیزهایی مثل کاهو، کلم، خیار بخورید تا حجم معده شما افزایش یافته و احساس سیری نمایید. و بالاخره اگر به دلایلی مثلاً فعالیت در جبهه جنگ و یا در دسترس نبودن غذاهای مناسب ناچارید غذاهای نامتناسب بخورید.

می‌توانید ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را به صورت خشکبار «وقتاً مصرف نمایید و حتا امکان دارد که این ویتامین‌ها و مواد معدنی را روزانه یک جا مصرف نمایید. این ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث می‌گردد که بدن شما به نحو مطلوب و مؤثر کار کند و جلوی عوامل پیر کننده را بطور دایم و یکنواخت در بدن شما مشغول فعالیت است بگیرد و یا به عبارت دیگر پیر شدن شما را به تأخیر اندازد.

بدن اصلی و بدن دروغی

دکتر آوانسیان می نویسد: بدن یک مرده خواری از دو نوع یاخته تشکیل شده است: یاخته اصلی و یاخته زاید.

یاخته اصلی همین یاخته‌هایی‌اند که بدن اصلی انسان را تشکیل می‌دهند، و مجهز به دستگاه‌های اختصاصی پیچیده می‌باشند که بوسیله این دستگاهها عملیات عضوها و غده‌ها را انجام می‌دهند و از هیچ‌گونه میکرب باکتری ندارند. بر آنها برتری دارند، به طوری که یک‌عده از آنها را تحت فرمان خویش نگه می‌دارند و برای انجام دادن کارهای مفید می‌گمارند و عده‌ای دیگر را که مضر و ظالم می‌باشند می‌کشند و نابود می‌سازند.

ولی یاخته‌های زاید آنهایی‌اند که از جنبه‌های تخصصی به کلی محروم‌اند، قادر به انجام کار مفید نیستند، مریض‌اند و ناتوان و مفتخور و در برابر میکربها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته‌های اصلی بدن بلا و بدبختی بزرگی می‌باشند.

هر یک از این دو نوع بدنها غذاهای مخصوص به خود دارد.

بدن اصلی از غذای طبیعی و زنده بوجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه می‌نماید، ولی بدن دروغی که از خوراکی‌های پخته شده و مرده بوجود آمده است با مواد مرده تغذیه می‌کند. هیچ‌گاه بدن اصلی از خوراکی‌های مرده استفاده نمی‌کند و همچنین بدن دروغی، هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن کاملاً متفاوت در وجود مرده خوارها آنقدر بهم آمیخته است که هیچ‌کس نمی‌تواند آنها را از هم تشخیص بدهد و از هم جدا نماید. تنها با یک آزمایش اساسی می‌توان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذای زنده را بکلی قطع کنیم، بدن اصلی بدون غذا می‌ماند، عضوها و غده‌ها از کار می‌افتند، اعضاء متلاشی می‌گردند، موی‌رگها می‌ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ می‌شود، لشه‌ها متلاشی می‌گردند،

دندانها می‌ریزند، از همه جای بدن خون بیرون می‌زند و چند ماه طول نمی‌کشد که شخص تلف می‌شود. مردم کوتاه بین برای علایم این‌گونه گرسنگی حقیقی انسان اسامی "علمی" اختراع نموده‌اند مانند: بری بری و اسکوروبوت و بلاگرا و از این قبیل...

بدن در حالات تمرین

حالا بیاییم غذای مرده را به کلی قطع نماییم و ببینیم چه می‌شود.

بدن دروغی، یعنی گوشت‌های زاید بدن انسان و سمومی که در طول مدت ده‌ها سال در بدن جمع‌آوری شده است از گرسنگی به سرعت شروع به حل شدن می‌کنند و به خون هجوم می‌آورند تا از راههای ادرار و مدفوع و عرق از بدن دفع گردند. در نتیجه خون انسان از سموم حل شده و از کثافت جسد یاخته‌های زاید آلوده پاک می‌شود و عده بی‌شماری عکس‌العملها و ناراحتی‌های موقتی و مفید و شفا بخش ایجاد می‌گردند. آن عکس‌العملی که از همه بیشتر به چشم می‌خورد پایین آمدن وزن بدن شخص می‌باشد.

سردمان به اصطلاح چاق که بوسیله مرده خواری گوشت‌های غیرطبیعی در بدن خود جمع‌آوری کرده‌اند، ده‌ها هزار تومان پول خرج می‌کنند، به اروپا می‌روند، ورزش می‌کنند، ماساژ می‌دهند، حمام بخار می‌گیرند، به رژیمهای عجیب و غریب تن در می‌دهند، این همه حقه بازیها را تحمل می‌کنند تا شاید پنج- شش کیلو از بار سلولهای بی‌ارزش بدن خود را کم کنند. باز هم به نتیجه نمی‌رسند. زنده خواری در عرض یکی دو ماه این گوشت‌های لعنتی را همان حل می‌کند که مرده خوارهای بی‌تجربه و بی‌خبر تصور می‌کنند این شخص دارد ضعیف می‌شود و برای او دلسوزی می‌کنند و از همه طرف اسرار می‌نمایند که او دوباره به مرده خواری خود برگردد.

ولی باید دانست شخصی که با زنده خواری سه کیلو از وزن خود کم می‌کند در حقیقت چهار کیلو از گوشت‌های بی‌ارزش خود را حل می‌کند، چون در عوض یک کیلو به سلولهای اصلی و سالم خود افزوده است.

به عبارت دیگر او در حقیقت لاغر نشده بلکه یک کیلو هم چاق شده است، ضمناً از حمالی چهار کیلو گوشت بی مصرف خلاص گردیده است. ببینید بی مصرفی این نوع گوشتها، یا به اصطلاح چاقی تا چه حد ثابت شده که اشخاص خود را به دست جراح می سپارند تا با عمل جراحی، ده- پانزده کیلو از این پیه ها و گوشتهای بی کاره را از بدن آنها ببرد و مثل زباله به دور بیندازد و جای آن را بدوزد تا ظاهراً آنها را با اندام طبیعی جلوه گر سازد. آیا این سرنوشت خنده آوری نیست؟ مخصوصاً که پس از چند روز پرخوری این گوشتها به جای خود بر می گردند.

هر زنده خواری در مرحله اول ده- پانزده کیلو از وزن خود می کاهد. و اما اشخاصی هستند (در تهران هم نمونه هایی از آنها داریم) که قبل از زنده خواری صد و سی تا صد و چهل کیلو وزن داشته اند و با زنده خواری پنجاه تا شصت کیلو خود را سبک تر نموده اند. یعنی شصت- هفتاد کیلو سلولهای مریض را از بدن خود بیرون رانده اند و در عوض ده- پانزده کیلو هم سلولهای اصلی به بدن خود افزوده اند، به عبارت دیگر چاقی واقعی بدست آورده اند.

همه مرده خوارها، حتا کسانی که خیلی لاغر هستند باز هم مقدار زیادی سلولهای بی ارزش در بدن خود دارند. نصف و حتا دو سوم سلولهایی که عضوها و غده ها، حتا استخوانها و ناخنها را تشکیل می دهند از خوردنیهای مرده گرد آمده اند، یعنی مریض و بی ارزشند. از این جهت است که ارگانهای همه مرده خوارها ناقص کار می کنند و بی هنگام از کار می افتند و باعث مرگ و میرهای نا بهنگام می گردند.

اگر یک مرده خوار به اصطلاح چاق در مرحله اول زنده خواری ظاهراً چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردم بی خبر قرار گیرد معلوم می شود شخص مزبور یک زنده خوار حقیقی نمی باشد و گاه بگاه غذاهای مرده هم مصرف می نماید. اگر کسی صد در صد زنده خوار باشد طولی نمی کشد، روزی می رسد که حل شدن گوشتهای زاید و مریض خانمه می یابد، ولی تقویت

شدن عضلات و تشکیلات و غده ها با سلولهای سالم و فعال آنقدر ادامه می یابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی غیرطبیعی و مریض بگردد. برای اثبات این حقیقت بهترین نشان این است که من و همسرم و سایر زنده خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آنهید هیچ گاه لاغر نبوده، نیست و نخواهد بود. (منظور دختر مرحوم آوانسیان است.)

اشخاص چاقی که صد، تا صد و پنجاه کیلو وزن دارند هیچ نمی توانند تصور کنند که آنها در واقع تا چه اندازه لاغرند. آن شخصی که قبل از زنده خوار شدنش صد و سی کیلو وزن داشته و با زنده خواری خود را به هفتاد کیلو رسانده، در حقیقت شصت کیلو، بلکه هشتاد کیلو از گوشتهای زائد خود را حل نموده، زیرا در مدت زنده خواری بدن اصلی او اقل بیست کیلو یاخته های اصلی جمع نموده است.

اگر قبول کنیم اکنون این شخص باز هم ده کیلو گوشتهای زاید دارد که در بجأ به طور مساوی با گوشتهای اصلی مبادله می کند نتیجه می گیریم این آقای صد و سی کیلویی در واقع یک اسکلت چهل کیلویی بوده که همیشه به زحمت آن را می کشیده، پول خرج می کرده و یک جانور نود کیلویی را تغذیه و پرورشش می داده که هرچه زودتر صاحبش را خفه کند و بکشد.

اشخاصی که پنجاه تا شصت کیلو وزن دارند، اگر بفهمند در حقیقت اسکلتهایی بیست تا سی کیلویی هستند از غصه می میرند. خوشبختانه هیچ کس، حتا آنها که در صدد زنده خواری بر می آیند قادر نیستند لاغری می خودشان را مشاهده نمایند، زیرا در هنگام زنده خواری ضمن حل شدن یاخته های زاید، یاخته های اصلی افزایش می یابند و جای آنها را می گیرند.

اشخاص "چاق" که یاخته های زاید دو سه برابر یاخته های اصلی می باشند در برابر دو سه، و حتا چهار کیلو گوشت زاید یک کیلو گوشت سالم افزایش می یابند، یعنی وزن بدن به سرعت پایین می آید. اشخاص با وزن متوسط که

نصف بدن از یاخته‌های سالم و نصف دیگر از یاخته‌های دروغی تشکیل شده دارند، یک کیلو با یک کیلو مساوی مبادله می‌شود، یعنی وزن بدن آنها تغییر نمی‌یابد.

اشخاص خیلی لاغر که یاخته‌های زایدشان کمتر از یاخته‌های اصلی است در برابر یک کیلو گوشت زاید دو کیلو گوشت سالم بدست می‌آورند، یعنی وزن بدنشان بالا می‌رود.

بطور خلاصه آنهایی که وزن سنگین دارند، با زنده خواری به سرعت وزن خود را پایین می‌آورند، افرادی که وزن متوسط دارند در وزنشان تغییری حاصل نمی‌شود و اشخاصی که خیلی لاغرند، وزن بدنشان روز به روز افزایش می‌یابد.

در مورد اشخاص جوان که معمولاً بدن دروغی در آنها پرورش نیافته است، تغییرات وزن کمتر مشاهده می‌شود، حتا گاهی هم اضافه وزن پیدا می‌کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش می‌کنم که این بخش کتاب یعنی مسئله بدن اصلی و بدن دروغی را به دقت مطالعه بفرمایند تا بطور واضح بدانند هنگامی من به همه مردم جهان اعلام می‌کنم که کلیه زحمات و هزینه‌هایی که در تمام دنیا برای غذاهای "پخته" مصرف می‌شود به هدر می‌رود، نه اغراق می‌گویم و نه از حقیقت یک قدم تجاوز می‌کنم.

این همه پولها نه تنها تلف می‌شوند، بلکه برای بوجود آوردن کلیه بدبختیهای انسانی مصرف می‌شوند. یعنی مردم پول می‌دهند و برای خود بیماری می‌خرند. در نتیجه حرص و آز مرده‌خوارهای پرخور مقدار زیادی هم از غذاهای مرده در بدن ایشان بی‌خود می‌سوزد که نصف این آتش بوسیله نوشابه‌های سرد خاموش می‌گردد و نصف دیگر بتوسط عرق از بدن دفع می‌گردد.

همه بیماریها در بدن دروغی تمرکز یافته‌اند. به عبارت دیگر بدن دروغی خود بیمار می‌باشد. دزدی و دروغگویی و آدم‌کشی و جنگ و جدال همه از

این بدن دروغی سر می‌زند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست وسوسه‌های شیطانی خود قرار می‌دهد.

ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه مرده‌خوارها دارای بدنهای دروغی هستند با وزنه‌های مختلف از ده - پانزده کیلو گرفته تا هشتاد - نود کیلو. موازی با توسعه تولید غذاهای غیرطبیعی سال به سال بدنهای دروغی پرورش می‌یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدنهای دروغی وحشتناک به دنیا می‌آیند که در سنین چهارده - پانزده سالگی در وضع پیری می‌افتند و بزور حرکت می‌نمایند.

این صورتهای آماسیده و پف کرده نوزادهایی که روی جعبه‌های شیرخشک و یا سایر غذاهای ساختگی ظاهر می‌گردد و به وسیله مردمان پول پرست به جای نشان تندرستی به مردم معرفی می‌نمایند، تنها نشان بدن دروغی یعنی خود مرض می‌باشد.

افرادی که ظاهراً خیلی لاغر به نظر می‌رسند، از مردمان "چاق" خوشبخت ترند. نزد آنها بدن دروغی هنوز به خوبی رشد نکرده است.

از این گونه اشخاص بیشتر در صد یا صد و پنجاه سال پیش بیشتر مشاهده می‌شد تا امروز. با وجود این که در این اشخاص هنوز بدن دروغی شان رشد نکرده، ولی اینها سخت معتاد به مواد مرده و سمی می‌باشند.

آنها مریض‌اند و می‌خواهند از این همه غذاهای لذیذ و خوشمزه بیشتر بخورند، بدن دروغی هم وجود ندارد که از پس این همه غذاهای غیر طبیعی برآید و آنها را بخورد و هضم نماید، و چون بدن اصلی احتیاج به این نوع خوردنیهای بیگانه و غیر طبیعی ندارد در برابر آنها به مقاومت می‌پردازد و مبارزه می‌کند تا آنها را از خود دور نماید.

این قبیل اشخاص از بی‌خوابی، از سوء هاضمه، از بی میلی و دل درد و سره همیشه شکایت می‌کنند. کوتاه بینی مردم از همه بیشتر در اینجا

ظاهر می‌گردد، به عوض این که مصرف خوراکیهای مرده را قطع کنند و با غذای طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند.

همه سعی می‌کنند او را با غذاهای "مقوی" تقویت نمایند. اگر این کوشش ادامه پیدا کند بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام می‌گیرد:

یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه داروهای سمی، زندگی شخص خاتمه پیدا می‌کند مانند بچه‌های من. (مقصود فرزندان دکتر آوانسیان است.) و یا زیر فشار پی در پی خوراکیهای غیرطبیعی در مجاورت بدن اصلی یک بدن دروغی، یک جانور، یک شیطان بوجود می‌آید تا این همه خوراکیهای مرده را مصرف نماید. این همین شیطان است که کلیه پختنی‌های دنیا را به تنهایی می‌بلعد و روز به روز سنگین‌تر می‌شود تا راحت‌تر بتواند بدن اصلی را خفه نماید. اینجا است که مبارزه بدن اصلی خاتمه می‌یابد و پایه‌گذاری خطرناک‌ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز می‌گردد. ولی مردم تصور می‌کنند که این شخص مریض چاق گردیده، اشتها پیدا کرده، هرچه می‌خورد هضم می‌نماید و خلاصه آنها تصور می‌کنند که شخص مزبور سلامتی خود را به دست آورده است.

بی‌چاره بدن اصلی، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذایی ناچیز حیات خود را ادامه می‌دهد در شگفت می‌مانند.

مثلاً یک آقای که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی می‌شود، مقدار زیادی پول خرج می‌کند به خیال این که آنها را با غذای کامل پذیرایی می‌کند، در حقیقت تمام برنج و گوشت و کره را به بدنهای دروغی یعنی به هیولای مزاحم تحویل می‌دهد و تنها مقدار کمی پیاز و سبزی و یا بخش کمی گوجه فرنگی را که در هنگام کباب شدن از اثرات آتش جان سالم بدر برده است به بدن اصلی آنها می‌رساند.

پس از این هنگامی که بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند، یک آدم فهمیده، دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت‌های زاید بدوش گرفته

حمالی کند، و از این سو به آن سو، از این در به آن در، ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان و کره و پلو و چلو به این گوشت‌های لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی‌ارادگی، نفهمی، حماقت و سفاهت شخص می‌باشد.

بعضی اشخاص می‌گویند "زیاد عمر کردن بچه درد می‌خورد، من می‌خواهم بخورم و بمیرم". این حرف بیهوده‌ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می‌آید. این گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نیستند، بگذارید آنها با نان سفید و برنج و گوشت خودکشی بکنند و جای خود را به نسل تازه، به آدمهای حقیقی بسپارند.

از این آقایان بی‌عقل و بی‌اراده باید پرسید شما که نمی‌خواهید از لذت چلوکباب دست بردارید، حاضرید برای یک دسر خوراک مرده، خودکشی کنید، آیا نوزادان زبان بسته شما هم از این دنیا سیر شده‌اند؟

آیا آنها هم از خوراکیهای پخته لذت می‌برند و می‌خواهند به خاطر آنها زندگی خود را فدا نمایند؟

خیر، آنها نه تنها از خوراکیهای کشته شده لذت نمی‌برند، بلکه در برابرش نفرت دارند. از این دنیا خسته نشده‌اند و می‌خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی و از سلامتی کامل و سایر نعمتهای این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند. شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدنهای عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان، با فکر و روحی ظالم، درنده و گرگ مانند و... به بار بیاورید...؟!

گزیده‌ای از گفته‌های دکتر آرشاویز در آوانسیان

بخش سوم

آشنی‌خانه‌ی طبیعت

پیش‌گفتار

در گفتار پیش آوردیم که برای حداکثر استفاده از مواد غذایی خام، باید آن‌ها را بدون هیچ‌گونه دخالت و دستکاری، همان‌طوری که طبیعت ارزانی داشته به مصرف برسانیم. هرچه دخل و تصرف در آن‌ها مانند: خرد کردن، آب گرفتن و غیره باشد، ارزش غذایی‌اش را کم و بیش پایین آورده و از مواد اساسی آن کاسته می‌گردد.

رژیم گیاهی، روشی برای خلاصی بدن از شر رسوبات و استرادیول خون است. کبد گیاه‌خوار استرادیول خون می‌گیرد، از نظر شیمیایی آن را تغییر می‌دهد، سپس از راه کیسه صفرا به‌درون لوله گوارشی می‌فرستد، این خاصیت رژیم گیاهی است. ولی گوشت، تخم مرغ، پنیر و لبنیات و سایر فراورده‌های حیوانی این کار را نمی‌کنند.

الیاف‌های موجود در غلات، حبوبات، سبزی و میوه‌ها استروژن‌های اضافی روده‌ها را تا خارج شدن با مدفوع دنبال و تحت مراقبت قرار می‌دهند. الیاف باعث مقاومت بدن در برابر دشواری‌ها است و جلوگیری سموم از وارد شدن به بدن می‌شوند. دکتر نیل بارنارد می‌نویسد:

«کودکان گیاه‌خوار ممکن است در ابتدا کمی دیر تر به بلوغ هم‌سالان خود برسند، ولی سرانجام به گوشت‌خواران می‌رسند. اما تفاوتی که هست احتمال مرگ‌های ناشی از بیماری قلبی، دیابت، چاقی، سکت‌های زود هنگام، بروز سرطان در میان‌سالی برای گوشت‌خواران اجتناب‌ناپذیر است... وی در ادامه می‌نویسد: «من شخصاً برنامه ۱۲۰ ساله برای زندگی دارم...»

... مردمانی که روش سالم زیستن را پیشه کرده‌اند نه تنها که به سالهای عمر خود می‌افزایند بلکه از بیشتر بیماری‌ها هم در امان هستند.»

همه دانشمندان یکصدا گیاه‌خواری را توصیه می‌کنند. آن گروه از مردم که برای لذت دهان و چشم خود اهمیت ویژه قایل هستند، و عادت به جویدن کامل غذا را هم ندارند، لازم دانستیم نمونه‌هایی چند از غذاهای خام که بسیار خوشمزه و مطبوع تهیه می‌شوند در اینجا بیاوریم، تا مادام که ذائقه آن‌ها هنوز به غذای طبیعی آشنا نشده از آنها بهرمنند گردند، تا در آغاز کار به بهانه این‌که: غذای طبیعی خوشمزه نیست یا بسیار جویدن لازم دارد، از آن دامن نکشند و خود را از مواهب خام‌گیاه‌خواری محروم نسازند.

همان‌طور که معمول است با کم و بیش، پس و پیش کردن، تغییر محل و شکل ظاهر عوض کردن، از همان مواد اولیه معدود طبیعت، خوراکی‌های رنگارنگ و نامحدودی می‌سازند، در آشپزخانه طبیعت نیز می‌توان همان هنر را بخرج داده از معدود مواد اولیه انواع خوراکی‌های لذیذ تهیه کرد.

یا اگر دقت داشته باشید می‌توانید جایگزینی را بیاموزید، برای مثال:

یک تخم مرغ = با نصف موز له شده. یا = با یک سوم فنجان سس سیب.

یا = با همان وزن کدو سبز پخته.

همچنین = با یک قاشق غذاخوری سر پُر آرد سویا و دو قاشق آب.

نمونه‌هایی که در زیر خواهیم آورد نمونه‌هایی بیش نیستند و خانم‌های خوش سلیقه و خانه‌دار نباید خود را در چارچوب آنها محصور و محدود سازند، بلکه برعکس با تغییرات و جابجا کردن مختصری به ابتکار خود هر روز تازه‌تر از تازه تری، و خوراک بدیع‌تری فراهم سازند و همسران خود را نه تنها تندرست، شاداب و با نشاط نگاه دارند، بلکه چشم و دل آنها را نیز سیر کرده، رضایت خاطرشان را به دست آورند، چنان‌که از قدیم گفته‌اند:

« برای راه یافتن در دل مردان کوتاه‌ترین راه‌ها، راه شکم آنهاست!؟ »

برای این‌که خانمها و تهیه‌کنندگان غذاها بتوانند دستور تهیه خوراک مورد نظر خود را به آسانی پیدا کنند نمونه‌های خوراکی‌ها را بر حسب نام و عنوان

انها دسته بندی و تنظیم می‌کنیم تا هنگام احتیاج نیاز به مراجعه و یافتن دستور یا مورد خاص، به اشکال بر نخورند. در این جا منابع غذای قلبیایی و اسیدی را شرح می‌دهیم:

نخست منبع غذاهای اسیدی مانند جو، گندم و سایر غلات. عدس، صدف خوراکی، بادام زمینی، نخود فرنگی، گردو و میوه‌های شیرین و...

مصرف درست غذاهای اسیدی و قلبیایی باید به تناسب (یک پنجم اسیدی و چهار- پنجم قلبیایی باشد). تعادل در قلبیایی و اسیدی همین است، در غیر این، رژیم مورد نظر نامتعادل خواهد بود و عوارض بیماری‌های گوناگون به دنبال دارد. انتخاب گیاهان هر چه با تعیین دقیق‌تر انجام شود تأثیر خوراکی‌های خامی بیشتر و موفق‌تر خواهد بود.

دوم غذاهای قلبیایی مانند بادام، سیب، زردآلو، مارچوبه، لوبیاسبز، چغندر قند، گل کلم، کلم فندقی، کلم پیچ، زردک، کرفس، بلوط، خرما، کاسنی، کدو حلوا، گریپ فروت، انگور، باقلا، فندق، عسل، لیمو، کاهو، قارچ، شاهی، هویج، آناناس، سیب زمینی، تربچه، زیتون و شلیل...

برخی از این مواد مانند تمشک، توت فرنگی، انگور فرنگی، کشمش بی‌دانه و... باید خام خورده شود که قلبیایی به حساب بروند در غیر این صورت کمپوت گویند و فاقد این خاصیت می‌گردند.

از کتاب اصول علمی تندرستی با تغذیه و ورزش ص ۱۷۰ و ۱۷۹

غذاهای مرده‌ای که تنها شکم پُر کنند

دانشمندان پس از بررسی‌های زیاد به این نتیجه رسیده‌اند که این مواد فاقد ارزش غذایی‌اند: کلیه کنسروها مانند: گوشت، لوبیا، گوجه فرنگی، حبوبات، سبزیجات و محصولات قنادی مانند:

بیسکویت‌ها، مربا، کمپوت، ساردین، کالباس، رب گوجه فرنگی، رب انار و سایر عصاره غلیظ میوه، آب‌لیموی مانده، آب‌غوره، آب‌میوه‌های کنسروی، خیارشور، شیر خشک، نوشابه شیرین، برگه خشک میوه‌هایی که به صورت

کالیفرنی درآمده، برخی محصولات دیگر، مانند برخی خشکبار بوداده. که همه و همه از ردیف مواد غذایی کهنه و مرده‌اند. هرچند کم و بیش در آن بعضی از ویتامین‌ها باقی مانده و ارزش غذایی دارند، اما اکثریت از ارزش کامل فاقداند. بخصوص ویتامین «ث» که از همه لطیف تراست و زود از بین می‌رود.

حتا آب، که از چشمه در روی زمین با تشعع خورشید مصرف می‌شود با آب لوله کشی مرده بسیار متفاوت است.

مواد و خوراکی‌هایی که مضرند

دکتر گیلورد هاووزر: مانند دکتر آوانسیان با تغییر مواد غذایی مخالف است، او همچنین در کتاب «*اسرار طول عمر*» معتقد است که این مواد نه تنها مفید نیستند بلکه برای انسان مضرند:

- ۱- قند و شکر سپید، ۲- آرد سپید، ۳- چپیس و غذاهای زیاد سرخ شده در روغن (که همه سرطان زا هستند) ۴- همبرگر چرب، ۵- تمام غلات شیرینی شده، ۶- همه مواد شیرین کننده مصنوعی به‌اضافه ساخارین، ۷- همه روغنهای سفت هیدروژنه، ۸- همه غذاهای یخ زده، ۹- همه غذاهایی که در اثر پختن مزه آنها از بین رفته باشد. ۱۰- همه نوشابه‌هایی که با قند و شکر ساخته می‌شوند. ۱۱- مواد مخدر، چای و قهوه زیاد خوردن.

غذاهای قابل خوردن: *غذای بشر چیست؟! بعضی را عقیده بر این است که بشر هم گوشت‌خوار است هم گیاه‌خوار و نشان خود را هم بر فرم دندان‌های انیاب و آسیا استوار می‌دارند.*

در تاریخ نیز آمده است که ژرمنهای قدیم منحصرأ از گوشت تغذیه می‌شده‌اند. هم‌چنین در حال حاضر می‌بینیم که اسکیموها و ساکنان نواحی قطبی که دسترسی به گیاه ندارند منحصرأ از گوشت جانوران دریایی و زمینی زندگی می‌کنند. ولی این دلیلی بر گوشت‌خوار بودن انسان نیست.

اگر خوب دقت کنیم می‌بینیم که اولاً دندانهای انیاب در انسان امروزی چندان تیز نیستند که بتوان آنها را با انیاب جانوران گوشت خوار مقایسه و از آنها انتظار درندگی داشت.

ثانیاً چندین هزارسال است که هندوها و بودایی‌ها و پیروان فلسفه مزدیسنا که در اروپا نیز فراوان دیده می‌شوند بدون گوشت زندگی کرده‌اند. گذشته از تندرستی‌شان از صفات عالیه انسانی و فهم فلسفی و درک بیشتری نیز برخوردارند. گیاه برای بشر غذایی است کامل که او را از چیزهای دیگری مانند گوشت بی‌نیاز می‌دارد و هر جا گیاه به‌اندازه کافی فراهم است احتیاج به خوردن گوشت نیست و نخواهد بود.

نوع غذا خوردن: آیا صحیح غذا خوردن کار مشکلی است؟!

ایا درست غذا خوردن خسته کننده است؟!

خیر این‌طور نیست و صحیح غذا خوردن همانقدر آسان است که غلط خوردن. تنها سخن اینجا است.

آسان باید این حقیقت را به خود بقبولاند که بایستی درست غذا بخورد بطور کلی ما همیشه بیش از آنچه بدن مان احتیاج دارد غذا می‌خوریم. پس در اثر این زیاد خوردن وزن مان بالا می‌رود. پس برای کم کردن وزن رژیم «می‌گیریم تا از این طریق وزن اضافی را از دست بدهیم.

یعنی ما همیشه در حال تندروی هستیم و نه تعادل، یا در مرحله پرخوری را غذا خوردن زیاد به سر می‌بریم و یا در مرحله غذا نخوردن و رژیم لاغری گرفتیم.

نکته مهم در امر غذا خوردن آن است که سالم بمانیم و صحیح غذا خوردن یک برنامه هنگامی نیست بلکه یک برنامه دایمی و همیشگی است.

باید غذای شما تنوع داشته باشد و در غذا خوردن خود روش‌هایی را بکار بندید که عملی باشند و شما را از ادامه آن خسته نکنند و همیشه در تمام اول عمر آن را رعایت کنید.