

دفاعی بدن) را بالا می‌برد، کلروفیل (سبزینه) آن برطرف کننده بوهای بدن است، عامل تشکیل دهنده گلبولهای قرمز است، املاح لازم را ببدن میرساند، اسانس گیاهان خاصیت گندزدائی و تقویت کنندگی دارد، میوه و سبزی در فصل گرما خنک کننده است و غیره... در مورد انار چنین گفته است:

در قدیم انار را به بیماران کبدی، بیرقانی و خفقان سینه می‌دادند، در تب‌های صفراوی، بیماریهای جلدی مخصوصاً "جرب آنرا مفید می‌دانستند. آب انار شیرین را در بیماریهای ریه و خلط‌آور و صاف کردن صدا و سرفه‌های شدید مصرف می‌نمودند. آب‌انار را مدر، قابض، ضداستفراغ، ضد تشنج دستگاه گوارشی، بادشکن، مقوی لثه‌ها می‌دانستند. اینکه از قدیم می‌گفتند انار در شست و شوی خون مؤثر است بخاطر وجود پتاسیم و منیزیمی است که دارد و چون فعالیت سلولهای کبدی را زیاد می‌کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترول و دفع سموم و تعادل مایعات بدن بخصوص خون نقش مهمی دارد. انار ضد سرماخوردگی

۲- یادآوری این مطلب نیز مناسب بنظر می‌رسد که:

هدف از بازگ کردن فصلی از کتاب در وصف مواد خام طبیعی این است که علاقه‌مندان بخواص درمانی و غذایی هر یک از آنها پی‌برده و در برنامه‌های غذایی روزانه خود از آنها استفاده نمایند. بخصوص آنکه سعی شده است مطالب با روش خامگیاهخواری هم‌آهنگ باشد و از کاربرد آنها در درمان پزشکی و همچنین ذکر جزئیات سخنی نیاید، بامید اینکه خوانندگان گرامی برای آشنائی و آگاهی بیشتر بمواد طبیعی بمطالعه کتبی که در این زمینه است مبادرت نمایند.

فصل دوم

عده‌ای معتقدند که غذا، غذاست و حساب دارو از غذا جداست در صورتیکه اگر بمواد غذاهای طبیعی توجه کنیم و آنها را از نظر خاصیت و تأمین مواد لازم برای بدن مورد ارزیابی قرار دهیم و خواص درمانی آنها را نیز بررسی نمائیم متوجه خواهیم شد که غذاهای طبیعی (۱) هم غذاست و هم شفاست و برای اطلاع از خواص درمانی مواد طبیعی بذکر چند مورد از آن می‌پردازیم (۲).

دکتر پاک نژاد در کتاب میوه و سبزی جنین گفته است:

سبزی ذخیره قلیائی بدن را نگه می‌دارد، از تورم مجاری گوارشی و ازدیاد گلبولهای سفید جلوگیری کرده عضلات قلب را تحریک و تقویت می‌نماید. سلولشان ضدسم است و موجب سهولت اجابت مزاج می‌شود، قدرت دفاعی گلبولهای سفید (سربازان

۱- یکی از نویسندگان خارجی آجیل‌ها را "دانه‌های آفتابی" نام‌گذاری کرده است که بنظر کلمه مناسبی است.



است و موجب مفرح است و بهتر است قبل از غذا صرف شود تا اشتها را زیاد کند .

انجیر:

انجیر میوه‌ایست بسیار لذیذ و شیرین و مغذی و سرشار از ویتامینهای A-B₁-B₂ و C می‌باشد . دارای ارزش غذایی خوبی است و برای افرادی که بیوست دارند و یا ورزشکاران و آنانکه ضعف پیری دارند مفید است . اگر انجیز و عسل را بمقدار مساوی مخلوط کنید برای زخم معده بسیار مفید است . از شیرۀ انجیر می‌توان بعنوان قند طبیعی جهت کودکان استفاده نمود زیرا دارای تمام خواص قندهای طبیعی است . انجیر سهل‌الهضم بوده و می‌توان به کودکان و ناقهین داد . اینکه بعضی مادران صبح‌ها بفرزندشان انجیر می‌دهند که باهوش شوند کار درستی است . انجیر باعث قلیائی شدن خون شده و در عین حال با داشتن پتاسیم فراوان فعالیت کلیه‌ها را زیاد و در نتیجه اوره و کلسترول و اسیداوریک را دفع می‌نماید .

بواسطه وجود عناصر معدنی در انجیر که سبب تعادل بین بدن و خون می‌گردد آنرا غذای هر سن و وضعی معرفی می‌نمایند . انجیر به مزاج لینت می‌دهد و این اثر غیر مستقیم بر بواسیر است . بهترین نوع انجیر آنست که رسیده‌تر و عسلی‌تر باشد . انجیر را باید از درخت چید و خورد زیرا انجیرزود تخمیر می‌شود .

محصولات پیازی:

محصولات پیازی عبارتند از سیر، پیاز، موسیر، تره‌فرنگی و پیاز کوهی . پیاز سرشار از ویتامین ث (C) است و دارای املاح معدنی از قبیل گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید و سیلیس است و بعلت فسفری که دارد کار فکری را آسان می‌کند و برای متفکرین مفید است . چون گوگرد دارد ضد عفونی خوبی برای خون، مجاری تنفسی، آسم (۱) (آستم)، و رم‌گلو، برنشیت (۲) و گریپ (۳) می‌باشد . پیاز با داشتن ید ضد اسکوربوت (۴) بوده و امراض سیستم لنفاوی مانند ورم غده، آبسه‌های (۵) شدید، جوشهای زیر پوست و غیره را درمان کرده و بهبودی می‌بخشد . پیاز سرشار از سیلیس است و برای نگهداری استخوانها و شرائین لازم است . پیاز دارای هورمون (۶) و دیاستازی است که غدد اشگ و آمیزشی و گوارشی را تقویت می‌کند و ضد بیماری قند و سنگ کلیه و مثانه، ورم ساقها، مثانه، پروستات (۷) و رماتیسیم مفصلی است و بهترین آنتی‌بیوتیک (۸) است و مجاری تنفسی را ضد عفونی می‌کند . اشگ‌آوری پیاز در بسیاری موارد سبب برطرف شدن میگرن و زکام تازه شروع

1- Asthma.

2- Bronchitis.

3- Grip

4- Scurvy

5- Abscess.

6- Hormone.

7- Prostate.

8- Antibiotic.

شده می‌گردد. پیاز از بروز لخته‌های خون در عروق، سکنه‌های مغزی و قلبی جلوگیری می‌کند، پیاز قاعدگی را بکار انداخته و سده را باز می‌کند. امروزه وجود پیاز بر سفره بعنوان وجود پزشک بر سفره دانسته‌اند (۱).

سیر:

مصریها برای سیر مقام و ارزش خاصی قائل بودند. چهار هزار و پانصد سال قبل از میلاد فرعون کتوپس از پادشان سلسله چهارم مصر قدیم عکس سیر را بر روی بلندترین اهرام حجاری کرده نوشته‌ای در یکی از سنگهای اهرام مصر دربارهٔ خواص طبی و درمانی سیر باقی مانده که گویای این سخن است.

هر روز صبح حبه‌های سیر بکارگران سازندهٔ اهرام داده می‌شد تا از تجاوز بیماریها در امان باشند. برنج کاران که با آب و رطوبت سروکار دارند برای جلوگیری از ابتلا برماتیسم رنده شده سیر را بدن می‌مالند و یا مقداری از آن را می‌خورند. در برخی نقاط دانه سیر را بگردن بچه‌ها می‌آویزند و کودک آنرا می‌مکد و از آلودگی و انگلها مصون می‌ماند. دستگاه تنفسی را ضد عفونی می‌کند. اگر سه روز قبل از زایمان سیر خورده شود از دهان نوزاد بوی سیر استشمام

۱ - پیاز بهتر است بصورت طبیعی خورده شود و افراط در آن هم نگردد. پیاز بواسطه داشتن سماده مهم آهن، سیلیس و گوگرد برای تغذیه و حفظ زیبایی مو نیز مفید است.

می‌شود و لذا اسانس قوی آن از رحم هم عبور می‌کند.

خواص سیر:

سیر خواص زیادی دارد - ضد عفونی کننده مجاری تنفسی است و خلط سینه را بسرعت کم می‌کند. در آسم، برونشیت، سیاه سرفه، سل ریه و بخصوص آنفلوآنزا (۱) نتایج نیکو دارد. سیر روی تصلب شرایین، زیادی فشارخون، رماتیسم، التهاب مفاصل، سیاتیک (۲) پییری زودرس، اورام اندام و ساقها و واریس (۳) و بواسیر اثر معجزه آسا دارد (۴).

1- Influenza.

2- Sciatica.

3- Varice.

۴ - مایکل وارگوویچ از بیمارستان آندرسون و انستیتو غدد در هیوستون می‌گوید: تجربیات اولیه نشان می‌دهد که سیروپیاز می‌تواند عامل قوی در جلوگیری از بروز سرطان روده شوند. به موشهای مبتلا به سرطان روده مادهٔ شیمیائی گرفته شده از سیروپیاز را تزریق کرده و دیده‌اند که رو به بهبودی می‌روند و رشد متوقف می‌شود. در گذشته از سیر در درمان سرطان پوست استفاده شده اما هرگز برای درمان سرطانهای داخلی از آن بهره‌گیری نشده است. (در حالیکه سرطان روده در سال فقط ۱۰۰ هزار امریکائی را می‌کشد) مایکل وارگوویچ توصیه می‌کند که مردم از خوردن سیر و پیاز غفلت نکنند. وی می‌گوید: مردم هزاران سال است که عقیده دارند سیر و پیاز خاصیت‌های درمانی دارند ما باید به اعتقادات مردم توجه داشته باشیم. ما اینک میدانیم که سیر در درمان بیماریهایی نظیر فشارخون و قلب و عروق مؤثر است پس باید مطالعات خود را پیرامون آنچه که در طبیعت وجود دارد و از آن غافل مانده‌ایم گسترش دهیم. (کیهان - سه‌شنبه ۹ اردیبهشت ماه - ۱۳۶۵ - صفحه ۶ دانش و پژوهش)

زیاد خوردن سیر بینائی را کم ، صفرا را زیاد می‌نماید ، گلبولهای قرمز را می‌سوزاند و معدوم می‌کند ، مردان را عقیم می‌سازد برای کودکان شیرخوار مضر است در روز نباید بیش از ۲۵ - ۲۰ گرم آنرا خورد زیرا ممکن است با داشتن آرسنیک ایجاد مسمومیت نماید .

در قدیم سیر را برای خیلی بیماریها مانند جذام ، سرماخوردگی ، کرم روده و ... بکار می‌بردند و امروز نیز خاصیت ضدکرمی آنرا پذیرفته‌اند . از عجائب اینکه سیر فشارخون بالا را پائین آورده و فشارخون پائین را معتدل می‌کند و چه بسا کسانی که در اثر پرخوری چاق شده و با خوردن روزانه یک عدد سیر بحد طبیعی و اعتدال برگشته‌اند . برای برطرف کردن بوی سیر خوردن سبزیجاتی چون کاهو ، نعناع و ریحان مفید است و مکیدن ریشه سنبل‌الطیب و برگ جعفری و شست و شوی دهان نیز مفید است (۱) .

کدو:

کدو بمقدار زیاد ویتامین دارد و هضمش آسان است . برای

۱ - سیر بمقدار چند دانه در سالادهای سبزی مصرف گردد و برای رفع بوی آن نیز می‌توان از جعفری ، نخودخام یا یک عدد سیب که خوب جویده شود استفاده کرد . با توجه بخواص زیاد که سیر در معالجه امراض دارد حیف است که بواسطه بوی آن خود را از این نعمت بزرگ طبیعت محروم سازیم . البته در خامگیاهخواران مطلقاً این بو نیست یا کمتر است .

رژیم لاغری مفید می‌باشد ، سموم بدن را دفع می‌کند ، قند کدو برای بیماری مرض قند بدون ضرر است . برای بیماران قلبی بخصوص پیچش شکم و مبتلایان به حصبه ضرر نمی‌رساند . برای صفراویها خوب است و مسکن بشمار می‌رود . کمپوت کدو در ورم پروستات مفید است .

خیار:

خیارخون را صاف و تشنگی و صفرا را دفع می‌کند و برای صفراوی مزاجان و مبتلایان بضعف اعصاب بسیار نافع است ، قوه ارتجاعی عضلات را زیاد می‌کند و با داشتن گوگرد ضد عفونی کننده معده می‌باشد . خیار مدر و برای رفع تبهای صفراوی و بیرقان خوب است . تخم خیار مدر است و برای التهابات کبدی سودمند می‌باشد و داروی مرض قند محسوب می‌شود .

خیار روده‌های تنبل و حساس را فعال می‌نماید ، پوست خیار دارای مقداری کلروفیل است که در خونسازی سازگار بوده و در طراوت چهره نقش مفیدی دارد . آب خیار برای بیماریهای کلیه اثر نیکو دارد . مالیدن آب خیار در بسیاری از خارشها مؤثر است . رفع عطش می‌کند و خواب‌آور است .

خربزه:

قند خربزه گلوکز و لولوز (۱) است که فوراً جذب می‌شود و سوخت

و سازش شروع می‌گردد از اینرو خربزه هم خستگی را رفع و هم فعالیت سلولها را افزایش می‌دهد. خربزه دافع اسید اوریک و سموم خون است و در بسیاری بیماریهای تغذیه‌ای مزمن چون نقرس، رماتیسم مزمن، نارسائی کبد خورده می‌شود - مقدار زیادی پکتین (۲) و مواد معدنی چون پتاسیم و منگنز و فسفر و کلسیم دارد که فسفرش باعث تقویت سلولهای مغزی و فعالیت اعصاب و کلسیمش در تقویت عضلات و تکمیل استخوان بندی و رشد و نمو کودکان مؤثر است.

املاح خربزه درجه قلیائیت خون و سلولهای بدن را بالا برده و سموم آن را خنثی و دفع می‌نماید و اثر مطلوبی بر سلولهای عصبی که در برابر گرما زود ناراحت می‌شوند دارد و جبران غلظت خون را که در فصل گرما بعلت تعریق پیش می‌آید می‌نماید. طعم و اسانسهای خربزه محرک قوی شیمیائی و روحی خوبی برای دستگاه گوارش است و سلولزش دافع مواد زائد از روده‌هاست. خربزه ادرار و عرق و شیر را زیاد می‌کند. ویتامین‌های خربزه مخصوصاً " در ایجاد نشاط و فعالیت اعصاب نقش مؤثری دارند. دارای ویتامینهای A, B₁, B₂, B₆, C, PP است. آنچه در خربزه اهمیت دارد آنزیمهای موجود در آن است که عمل هضم را تسریع و تسهیل می‌کند. در سلولهای ریوی، خونریزیها، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه و مثانه مفید است و عقیده دارند قبل از غذا باید خورده شود.

کاهو:

کاهو خواب‌آور و در عوارض رماتیسمی، برونشیت، سپاه‌سرفه و جهت کم نمودن تحریکات عصبی مصرف می‌شود و آن را برای بیماریهای کبدی بکار می‌برند. باعث آرامش امیال آمیزشی است و امروز آن را برای اشخاص عصبی مزاج مؤثر می‌دانند. خوشبختانه کاهو از میوه‌هایی است که خام مصرف می‌شود و عناصر مفیدش سالم و دست‌نخورده وارد گوارش می‌شود و بعلت فراوانی سلولز حجم مدفوع را زیاد و موجب سهولت دفع در روده‌ها می‌شود لذا برای مبتلایان به یبوست نافع است. کاهو دارای ویتامین‌های A, B₁, B₆, C, PP, Th و ویتامین D است. کاهو تشنگی را تسکین می‌دهد و قیافه را باز می‌کند. موی سر را سیاه و صورت را گلگون می‌گرداند و در برگهای آفتاب خورده‌اش بهتر از برگهای وسط عناصر غذائی ویتامینها پیدا می‌شود. از انقباضات ناگهانی روده‌ها مانع می‌شود - تشنجات عروق خونی را آرامش می‌بخشد - گردش خون را ملایم می‌سازد. چون کاهو تشنجات عصبی و روده‌ای و رگهای خونی را آرام می‌کند کافی است در باره آن گفته شود که هر نفعی از آن عاید می‌شود.

گندم:

تا چندی پیش عقیده داشتند سلولز قابل جذب نیست و امروز می‌گویند در محیط روده‌ها باکتریهای هستند که سلولز را هم حل

می نماید و لذا مقداری از سلولز قابل جذب می باشد و آن مقدار که جذب نمی شود فوایدی زیادی دارد از جمله مدفوع را از حالت مایعی درآورده و با حجم سلولزی خود روده ها را پاک می کند . دیگر آنکه تا حدودی سموم روده ها را جذب و با خود بخارج دفع می نماید .

جدا کردن سبوس از آرد یعنی ارزنده ترین قسمت گندم باعث می شود که جنین جوانه گندم نیز با سبوس جدا شود . دکتر پاژ چند دسته مرغ و کبوتر و موش انتخاب کرد و آنها را دو دسته نمود ، بدسته اولی فقط نان سفید و دسته دوم نان سبوس دار داد و با آزمایشهای متعددی که انجام گرفت نشان داد که دسته اول پس از سه هفته مردند ولی دومی ها بزندگی خود ادامه دادند .

اگر سؤال شود کدام قسمت هرگیاه بهترین عضو آن است خواهیم گفت آنجا که بیشتر در معرض تابش اشعه خورشید و هوا و باران قرار داشته و بیشتر از نیروی حیات بهره مند گردیده است و آن در حقیقت سبوس غلات و پوست میوه جات است . باید اقرار کرد که گندم برای خوراک به بهترین شکل و وضع آفریده شده است . گندم تقریباً دارای همه مواد غذایی لازم برای بدن می باشد . نان سبوس دار با مقداری میوه تقریباً " تعادل غذایی انسانی را تأمین می کند . آردی که سبوسش گرفته شده و در نتیجه ویتامین B آن کم شده قابلیت جذب نشاسته را پائین می آورد و انرژی لازم را بدن نمی رساند .

گندم سیاه Sarrasin چون ویتامین P فراوانی دارد رگهای بدن را نرم و تقویت می کند و دارای مقدار قابل ملاحظه ای فسفر ، کلسیم ، منیزیم و پتاسیم است و اسیدهای آمینه (۱) (لیزین (۲) ، آرژینین (۳) ، هیستیدین (۴) ، لیسیتین (۵) ، تریپتوفان (۶) و سنتونین (۷) در آن یافته می شود .

جوانه گندم برای جلوگیری از سقط جنین مفید است (۸) . باری : از جهت اهمیت موضوع ، مجدداً " مختصری درباره شناسائی ، خواص و مزیت غذاهای طبیعی از کتاب دکتر رجحان مطالبی بازگو می کنیم و ابتدا از میوه پرتقال شروع می نمایم :

پرتقال :

میوه ایست لذیذ و پرمصرف دارای ویتامینهای A ، B ، C و مواد پروتئینی ، چربی ، قندی ، سلولز و هورمون های نمو ، اسانسها و مواد معدنی سدیم ، فسفر ، پتاسیم ، کلسیم ، منیزیم ، گوگرد ، منگنز ، مس و روی است .

آب پرتقال با مزه شیرین متمایل به ترش سرشار از ویتامین است مخصوصاً از نظر مقدار ویتامین C بسیار غنی است و بعلت دارا

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| 1- Amino Acids. | 2- Lysin. | 3- Arginine. |
| 4- Histidine. | 5- Lecithin. | 6- Tryptophan. |
| 7- Santonin. | | |

بودن پروتئین و مخصوصاً " قند کافی یک ماده مغذی و مقوی برای تقویت عمومی بدن است. وجود هورمونهای نمو، کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین A و C شرایط لازم برای رشد و نمو استخوانی، عاج سازی برای استحکام دندانها را فراهم می‌کند لذا برای تقویت و رشد اطفال، برای نائمین مواد لازم نزد بانوان حامله و شیرده بسیار مفید است. وجود مواد معدنی کافی در آب پرتقال مخصوصاً " پتاسیم به مقدار زیاد باعث شده است که آب پرتقال بعنوان یک مدر بتواند حجم ادرار شبانه روزی را افزایش دهد و از این طریق سموم بدن را دفع نموده انسان را فرحناک و بانشاط کند. لازم بتذکر است آن عده از بیماران آسمی، رماتیسمی، پوستی که روزانه مقداری ترکیبات کورتون (۱) مصرف می‌کنند برای جلوگیری از خیز اطراف چشم و صورت و عوارض دیگر پیوسته باید مقداری پتاسیم مصرف کنند که طبیعی‌ترین راه آن خوردن پرتقال است.

بهترین و طبیعی‌ترین راه مبارزه با بیوست خوردن روزانه ۱ تا ۲ لیوان آب پرتقال است.

گریپ فروت (۲):

گریپ فروت میوه‌ایست خوراکی بزرگتر از یک پرتقال، درشت و برنگهای سفید، صورتی، قرمز وجود دارد که نوع رنگین آن مقدار

ویتامین A بیشتر از نوع سفید آن دارد و ویتامین C آن کمتر است. گریپ فروت علاوه بر آب محتوی ترکیبات پروتئین، چربی، قند، کلسیم، آهن و ویتامینهای A، B₁، B₂، PP و C است.

سیب:

سیب میوه‌ایست سرشار از ویتامینهای A و B و C و این ویتامینها بیشتر در پوست سیب و چهره^۶ قرمز رنگ آن می‌باشد. سیب دارای هورمونهای رشد (مخصوصاً در دانه‌ها)، آنزیمهای مختلف، اسانسها و اسیدآمینة آزاد، آب، مواد قندی، چربیها و پروتئین، سلولز، اسیدهای مختلف مواد معدنی از قبیل فسفر، کلسیم، منگنز، آهن، ید، مس، روی، پتاسیم، سدیم و منیزیم است.

سیب رسیده میوه‌ایست معتدل، مقوی بدن، مقوی قلب و اعصاب و دفع اسید اوریک بدن را می‌نماید و برای بیماریهای رماتیسم، نقرس، دستگاه‌ادراری، ورم حاد و مزمن (کولیت (۱)، آنتروکولیت، اسهال) بیماریهای پوست، اگرمای مزمن، بیخوابی، سرماخوردگی، گرفتگی صدا، سرفه، ترشح برنشها، تصلب شرائین، بواسیر، پرخونی مغز و مبتلایان به چاقی و ناراحتیهای عصبی مفید است.

خوردن سیب بعلت دارا بودن ویتامینهای A، B و C برای تقویت چشم، تقویت مخاطها، پوست، مو، ناخن، تقویت عمومی بدن، دفع ناراحتیهای عصبی از نوع ترس، وحشت، اضطراب و

بیخوابی بسیار مؤثر است (۱) .

خرما :

خرما میوه‌ایست خوش‌طعم و شیرین که درخت آن در بعضی نواحی مرکزی ایران، یزد، قصرشیرین، اهواز، آبادان، کرمان، بم و بلوچستان پرورش داده می‌شود و یک ماده غذایی جامع و انرژی دهنده است. ویتامین A موجود در خرما برای تقویت بینایی، سلامتی پوست، بهداشت مو و ناخن، حفظ صحت دهان، بینی و چشم و بالاخره رشد دندانها در اطفال و نوجوانان مفید و لازم است.

گروه ویتامینهای B موجود در خرما برای تولید و انتقال انرژی برای نمو جنین، برای سوخت و ساز مواد پروتئینی و جذب‌کنندها، برای درمان بیماریهای قلبی و عروقی و کبد بسیار مؤثر است. خرما برای تقویت نیروی جنسی بسیار مؤثر است (۲) .

۱ - سبب شیرین و ترش اگر در معده خلط غلیظ وجود داشته باشد آنرا با مدفوع دفع می‌کند (رفع یبوست مزاجی می‌کند) و اگر معده خالی باشد حبس مواد می‌شود (اسهال را بند می‌آورد) .

دو اثر متضاد در سبب دیده می‌شود که برحسب شرایط و مقتضیات بیماری ممکن است برای درمان یبوست و یا درمان اسهال بکار رود و علاوه بر آنها سبب خوراکی برای درمان آنتریت (Enteritis) و کولیت و دیسانتری (Dysentery) مؤثر و مفید واقع می‌شود .

(اقتباس از کتاب بررسی در طب سنتی ایران و مقایسه آن با طب کنونی جهان دکتر جلال مصطفوی کاشانی)



ویتامینها :

ویتامینها گروهی از مواد غذایی غیر انرژیزا هستند که در اعمال حیاتی بدن اهمیت دارند و کمی از آنها اعمال مهمی را انجام می‌دهند. اکثر ویتامینها باید بتوسط غذا وارد بدن شوند زیرا متاسفانه بدن انسان قادر بساختن تمام ویتامینها نیست لذا اگر فردی بمدت طولانی از غذاهای تازه بخصوص سبزیجات و میوهجات محروم بماند دچار کمبود ویتامین می‌گردد که بنام آویتامینوز (۳) خوانده می‌شود و کمبود هریک از ویتامینها آشفتگیهای مهمی ایجاد می‌کند.

ویتامین A

پیشناز ویتامینها A می‌باشد که بنام کاروتن (۴) موسوم است. در بعضی میوهها وجود دارد مثلا " در زردآلو، آناناس، انبه، موز،

۲- میوهجات دارای ترکیبات معطر (اسانها) در حدود ۸۰ تا ۹۵ درصد آب دارند و بعلت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی مخصوصا " نمکهای پتاسیم دفع‌آدرار را زیاد کرده و از این راه موجب دفع سموم و فضولات بدن می‌گردد و در نتیجه در درمان بسیاری از عفونتهای رودهای، کلیوی، رماتیسم، سنگ‌کلیه و نقرس و غیره مفید است. ولی در ترکیب آنها مقدار پروتئین و چربی کم است و عناصری دیگر مانند کلسیم، فسفر، آهن و غیره دارند که برای استحکام دندانها و استخوانها و گلبولهای قرمز خون لازم است و همچنین دارای ویتامینها و آنزیمهای مختلف و سلولز است که هر یک برای بدن لازم و گاهی در شفاي بیماریها اعجاز می‌کند.

پرتقال و میوه‌جات و سبزیجات دیگر یافته می‌شود. کمبود ویتامین A باعث خشکی پوست، ضعف و لاغری مخاط بینی و سوراخهای ادراری و تناسلی می‌شود. در شیر خواران کمبود ویتامین A باعث کم شدن رشد بدن می‌گردد، در زنهای آبستن و زنهای شیرده کمبود این ویتامین زودتر از دیگران باعث ضعف عمومی، ورم ملتحمه چشم، زخم قرنیه و حتی شبکوری می‌شود. اخیراً معلوم شده است که نقصان ویتامین A در موش صحرایی موجب افزایش اثر مواد سرطانزا می‌شود.

ویتامین B کمپلکس (۱):

گروه ویتامین‌های B در لیمو، پرتقال، نارنگی، گیلان، انگور، مغزگردو، آناناس و خربزه درختی فراوانست. کمبود ویتامین‌های گروه B بیشتر بر روی اعصاب اثر می‌کند. علائم این کمبود بصورت لرزش، درد اعصاب، گزگز و مور مور شدن؛ ترس، وحشت، بهت، غصه‌خوردن بیجا، اختلال در رنگ مو، ایجاد زخمهای گوشه لب، داخل دهان و غیره می‌شود - اخیراً معلوم شده است کمبود ویتامین B (مخصوصاً ویتامین B₂) موجب افزایش سرطان پوستی (ایپیتلیال) می‌گردد.

ویتامین C:

یکی از مهمترین اسیدهای آلی که در میوه‌ها فراوان است اسید آسکوربیک (۱) یا ویتامین C می‌باشد. کمبود این ویتامین باعث خونریزی لثه، لق شدن دندانها، ضعف عمومی بدن، کم شدن مقاومت بدن در مقابل بیماریهای تب‌دار، دیرجوش خوردن زخمها کم شدن نیروی پایداری در برابر ناملايمات زندگي و غيره خواهد شد. این ویتامین در توت‌فرنگی، لیموترش، پرتقال، گلابی، سیب‌هلو، انگور، گیلان و گوجه فراوان است.

پروتئین‌ها:

پروتئین‌ها یکی از مهمترین موادی هستند که در ساختمان سلولها و بافت‌های بدن بکار می‌رود. در اعمال مهم بدن نقش مؤثری دارد و چون سلولها مرتباً به‌انجام وظیفه مشغول هستند پروتئین آنها تحلیل می‌رود و دائماً به پروتئین جدید نیاز خواهند بود. بهمین جهت است که در بعضی مواقع احتیاج بدن به مواد پروتئینی بیشتر می‌شود. مثلاً در هنگام رشد کودکان، در زنان، بلوغ جوانان، در ضمن بیماریهای تب‌دار، در هنگام التیام زخمها، در فشارهای روحی و عصبی بدن انسان نیاز بیشتری به پروتئین دارد. بطور کلی برای اینکه تعادل ازت بدن حفظ شود انسان بالغ

روزانه به ۸۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین احتیاج دارد و کودکان ۳۰ تا ۴۰ گرم احتیاج دارند. ولی مادران باردار باید مقدار بیشتری پروتئین مصرف کنند زیرا مطالعات اخیر نشان داده است که وزن نوزادان در هنگام تولد مربوطست بمقدار پروتئینی که مادر در دوران حاملگی مصرف کرده است یعنی نوزاد نارس مربوط به مادرانی بوده است که دچار کمبود پروتئین بوده‌اند.

پروتئین‌های بسیار ساده (پروتئین‌هلو) بمقدار ۵/۵ تا ۱/۵ درصد در ترکیب میوه سیب، گلابی، انجیر، زردآلو، گوجه و گیللاس بکار رفته است ولی در بادام زمینی، گردو، فندق، پسته و نظیر اینها مقدار پروتئین آنها زیاد است و برای اطلاع بجداول مقایسه‌ای در صفحه‌های ۱۷۱ الی ۱۷۳ کتاب مراجعه فرمائید و ما در اینجا بشرح خواص دیگر چندتائی از آنها می‌پردازیم.

بادام زمینی:

بادام زمینی میوه‌ایست که دارای ارزش انرژی‌زایی زیادی است و از نظر مواد غذایی علاوه بر آب و مواد ازته حاوی ترکیبات پروتئین، چربی، قند بمقدار فراوان و کلسیم و آهن و ویتامینهای B₁، B₂، PP، D و F است. مغز بادام زمینی فربه کننده، مقوی و مغذی است لذا برای افراد ضعیف و لاغر مفید است و همچنین خوردن بادام زمینی شهوت را تحریک می‌کند. روغن بادام زمینی بعلت دارا بودن مقداری ویتامن F (آسید آراشیدونیک (۱)) و فقدان

کلسترول خالص برای افرادی که چربی خونشان زیاد است مفید بوده و از بروز بیماری‌آتروم (۲) (جمع شدن چربی در جدار شریان‌ها) پیشگیری می‌نماید و برای افرادی که دچار سکتته قلبی شده‌اند نه تنها مفید است بلکه نقش داروئی دارد زیرا امروزه معلوم شده است که اگر مقدار مصرف این قبیل روغنهای مایع زیاد شود کلسترول خون بالا نمی‌رود بلکه پائین هم می‌آید.

بادام زمینی بعلت دارا بودن ویتامینهای گروه B برای رفع بی‌قوتی ماهیچه‌ها، کمبود فشارخون، خستگی شدید، گیجی، بی‌حوصله‌گی، بهت‌زدگی، ترس و دلهره مفید است.

چون در زمان حاملگی احتیاج بدن به ویتامینهای B زیاد می‌گردد لذا مصرف بادام زمینی در این مورد کمک شایان توجهی به سلامت و بهداشت بانوان می‌کند. خوردن بادام زمینی بعلت داشتن ویتامین D برای کودکان مبتلا به راشی‌تیس (۳) (نرمی و شکنندگی استخوانها) مفید خواهد بود. بادام زمینی برای رفع بی‌اشتهائی، پوسته‌پوسته شدن کف دستها و برای درمان شوره سر و ریزش مو مؤثر است (برای این منظور ممکن است روغن آراشید را قبل از حمام بر پوست سر بمالند و پس از نیمساعت آنرا با سدر بشوئید).

1- Arachidonic Acid,

2- Atheroma.

3- Rachitism.

گردو:

مغز گردوی خشک دارای ارزش غذایی و انرژی‌زایی زیادی است و از تجزیه آن بجز کمی آب مواد پروتئینی، چربی، قند و ویتامینهای A، B₁، B₂، PP و ویتامین C و همچنین مواد و املاح معدنی کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و گوگرد بدست می‌آید و یک ماده مغذی و مفید است و بعلت دارا بودن ویتامین A خوردن مغز گردو باعث تقویت چشم، بینی، دهان، مو و ناخن می‌شود. بعلت دارا بودن ویتامین B خوردن مغز گردو اعصاب را تقویت نموده بیحالی، سستی و ترس و دلهره بیماران را درمان می‌کند. مغز گردو ملین بوده مانع تخمیر غذا در معده می‌شود برای این منظور مغز گردو و انجیر خشک را بطور مساوی کوبیده باهم تناول نمائید. برای لنیت مزاج بسیار مفید است. خوردن گردو برای بیماران مبتلا به آبسه‌کبدی مفید است و سموم بدن را دفع می‌کند. مغز گردو اثرات شفاپخش دیگری نیز دارد که از بحث ما خارج است.

فندق:

میوه‌ایست که دارای انواع ویتامینها از قبیل A، B₁، B₂، C و ویتامین E است و دارای مواد پروتئینی، چربی، قندی و مواد معدنی از قبیل کلسیم، فسفر، آهن، گوگرد، منیزیم و روی است. مغز فندق ماده^۶ مغذی و مقوی است که اثر فربه‌کننده دارد و برای اطفال و اشخاص لاغر مفید است. بعلت داشتن ویتامین A و ویتامین C

برای تقویت پوست، ناخن و مو و شفاف شدن آنها مفید است. همچنین برای تقویت مخاط بینی، دهان و تقویت بینائی موثر است.

خوردن مغز فندق بعلت دار بودن ویتامینهای B برای درمان ضعف اعصاب، سستی و خمودی، هیجان و اضطراب بسیار موثر است.

فندق هندی:

فندق هندی دانه‌ایست با پوست صیقلی و سخت و تیره‌رنگ مایل به سبز، مغز این فندق سفید مایل به زرد است. مغز فندق هندی مقوی دستگاه هاضمه و اعصاب می‌باشد و خوردن آن برای مبتلایان به فلج، لقوه، صرع، میگرن (درد نیمه‌سر)، تحریک میل جنسی و مایوسین مفید است.

پسته:

مغز پسته طبیعت گرم دارد و دانه‌ایست مقوی، فربه‌کننده با خاصیت غذایی زیاد لذا افرادی که مایلند چاق شوند می‌توانند از مغز پسته استفاده نمایند. مغز پسته مقوی قلب، مقوی هوش و حافظه است و در تقویت معده از مغزهای مشابه خود موثرتر است. بنابراین برای کودکان و محصلین بسیار مناسب خواهد بود و...

مواد معدنی :

حال باید دید مواد معدنی در چه موادی بیشتر یافته می شود و نبود آنها چه عوارضی را در پی خواهد داشت .

کلسیم :

کلسیم در ساختمان استخوانها و دندانها اثر بسیار مهمی دارد و برای تأمین استحکام و رشد آنها ضروری می باشد . عامل انعقاد خونست ، عضله قلب را تقویت می کند ، برای عمل طبیعی اعصاب لازم است . کلسیم از خارج شدن پلاسما و یا خون از جدار رگها جلوگیری می کند و لذا از بروز ورم و خونریزی مانع می شود . عامل فعال کننده بعضی آنزیمهاست . قدرت دفاعی و تحرک گلبولهای سفید خون را در عمل بیگانه خواری میافزاید . در تولید مقدار شیر دخالت دارد زیرا بتجربه ثابت شده است چنانچه کلسیم جیره غذایی دامهای شیرده را کم کنیم میزان تولید شیر آنها کاسته می شود .

مقدار کلسیم مورد احتیاج بدن در افراد معمولی حدود ۱ گرم در روز می باشد برای زنان باردار ۱/۳ گرم و برای بانوان شیرده ۲ گرم در روز و برای کودکان ۴۵ میلی گرم به ازاء هر کیلو وزن بدن طفل در شبانه روز است . در افراد مسن بعلت کمبود هورمونها جنسی ، استخوانهای بدن پوک می شود بطوریکه رادیوگرافی (۱) از ۱۴

میلیون زن امریکائی مراحل آشکاری از پوکی استخوانی نشان داده است . و افراد در مصرف کردن کلسیم باعث عطش ، نارسائی قلبی و تنفسی می شود .

کلسیم موجود در مواد خام طبیعی عبارتند از عدس ، لوبیا ، شاهی ، گل کلم ، میوه زیتون ، فندق ، بادام و انجیر خشک که اینها سرشار از کلسیم هستند . انگور ، زردآلو ، گیلان ، سیب ، موز و پرتقال نیز حاوی کلسیم می باشد (۱) .

۱- جمعی از پژوهشگران می گویند از آنجا که غذاهای چرب سبب پیدایش اسیدهای چرب در کبد می شوند و این اسیدها روده و مقعد را تحریک می کنند یک عامل بروز بیماری سرطان در این دو نقطه بدن را اسیدهای چرب می دانند . کلسیم به مقدار زیاد این اسیدهای چرب را به ترکیبات غیرحلال تبدیل کرده و بدن آنها را بی آنکه روده و مقعد تحریک شود دفع می کند .

در این میان یافته های دیگر نشان داده است که استفاده از کلسیم می تواند فشار خون بالا را کاهش دهد . پژوهشگران دانشگاه پورتلند در گزارشی به مجامع علمی گفته اند که کلسیم ، پتاسیم و ویتامینهای "ا" و "ث" در کنترل فشارخون مؤثرند . بررسی های بعدی نشان داد که استفاده از کلسیم در غذاهای روزانه بیماریهای ناشی از فشارخون بالا را کاهش می دهد و مانع مرگ و میر زیاد می شود . بهمین جهت توصیه می شود که دست کم روزانه ۸۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند در حالیکه پژوهشگران پورتلند می گویند مصرف کلسیم زیاد اثرات جانبی ندارد . پزشکان "مایوکالینیک" می گویند مصرف کلسیم زیاد می تواند به بروز سنگ کلیه و اختلالات شدید کبدی منتهی شود و بعلاوه در بسیاری از افراد حالت تهوع ایجاد نماید . (کیهان - سه شنبه ۹ اردیبهشت ماه ۱۳۶۵ - صفحه ۶ - دانش و پژوهش)

فسفر:

فسفر همراه با کلسیم همه جا موجب ساختمان استخوانها، دندانها و رشد آنها می شود. فسفر عمل ذخیره انرژی را در بدن بعهده دارد و همانند یک باطری انرژی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی را ذخیره نموده و در هنگام نیاز سلولها در اختیار آنها قرار می دهد. فسفر در ساختمان اسید نوکلئیک (۱) (DNA و RNA) شرکت می کند. همین اسید نوکلئیکها هستند که اعمال حیاتی سلول را تنظیم می کند در مرحله تقسیم و تکثیر سلولها و انتقال توارث دخالت می نمایند و برخلاف کلسیم، ۷۰ درصد فسفری که همراه با غذا مصرف می شود توسط روده جذب خواهد شد و لذا کمبود فسفر در انسان نادر است. تجربه نشان داده است که فسفاتهای موجود در فرآورده های غلات و حبوبات خاصیت ضدپوسیدگی دندان دارند.

فسفر در مواد خام طبیعی گردو، فندق، بادام، انجیر خشک، عدس و نخود سرشار از فسفر هستند ولی تمشک، گیلاس، هلو، شاه بلوط نیز حاوی فسفر می باشند. معمولاً در روشهای غذایی انسان به فسفر توجه زیادی نمی شود زیرا غالباً همان موادی که حاوی کلسیم هستند فسفر هم بمقدار کافی دارند.

منیزیم:

منیزیم یکی از عناصر مهم معدنی است که عملش بسیار شبیه کلسیم و فسفر است هرزن یا مرد بالغ برای هر کیلوگرم وزن بدنش روزانه ۵ میلی گرم منیزیم احتیاج دارد. برای کودکان و نوجوانان تقریباً "به ازاء" هر کیلوگرم وزن بدن حدود ۱۰ میلی گرم منیزیم پیشنهاد شده است. همراه با این مقدار منیزیم مقدار کافی کلسیم، فسفر، پتاسیم، پروتئین، قند و مواد دیگر باید تأمین گردد تا بطور طبیعی منیزیم بتواند مؤثر واقع شود. منیزیم یکی از عناصری است که همراه با مواد دیگر برای رشد و ترمیم بافتهای بدن بکار می رود و در بسیاری از اعمال آنزیمی بدن (ATP و AMP) و غیره دخالت می کند. منیزیم در تنظیم درجه حرارت بدن و تعادل انقباض عضلات، در عمل انتقال امواج عصبی، در مصرف چربیهای بدن و غیره نقش مؤثری دارد و بمنزله جرقه ایست که باعث شروع بعضی واکنشهای شیمیائی در بدن می شود و کمبود آن در بدن باعث عصبانیت شدید و عکس العمل بسیار تند در مقابل ناراحتیهای جزئی می شود و در مواد طبیعی مانند دانه جو، ذرت، لوبیا خشک نخود، گردو، فندق و بادام خشک زیاد است، همچنین در غلات سبزیجات و میوهجات کم و بیش حاوی مقداری منیزیم می باشند ولی خشکبار، حبوبات و سبزی خوردنی بیش از دیگران منیزیم دارند.

سدیم :

سدیم عنصریست که بصورت ترکیب با کلر بنام نمک طعام وارد بدن می شود و مقدار آن برحسب اشخاص و عادات و حس چشائی آنها بین ۲ گرم تا ۱۰ گرم در شبانه روز تغییر می کند . بطور متوسط در شرایط آب و هوای معتدل حداقل مقدار سدیمی که باید توسط غذا مصرف شود در شبانه روز ۱ گرم سدیم است اما چنانچه سدیم مصروفه از ۳/۵ گرم در شبانه روز کمتر شود معمولا " ناراحتیهائی در افراد بروز می کند .

در هر حال کلیه (قلوه) عضوئیست که باید دفع سدیم را متعادل نگاهدارد و لذا در جریان بیماریهای کلیوی و ازدیاد فشارخون حتی الامکان باید مقدار کمتری نمک مصرف شود . سدیم (و پتاسیم) آب را در فضای بین سلولها متعادل نگاه میدارند به این معنی که افزایش سدیم در مایع بین سلولی باعث می شود که مقداری آب مایع بین سلولی منتقل شود و در نتیجه خیز (ورم) بوجود آید ، سدیم (و پتاسیم) در حفظ تعادل اسیدی و قلیائی خون (طبیعت سرد و گرم) مؤثرند ، سدیم و پتاسیم در انقباض عصبی بویژه انقباضات عضله قلب دخالت دارد . افرادی که در گرمای شدید کار می نمایند و عرق زیادی از بدنشان دفع می شود چون مقداری زیاد نمک توسط عرق از دست می دهند ممکن است عضلات دست و پایشان دچار گرفتگی و انقباض دردناکی (بنام کرامپ) (۱) شود که معالجه

آن خوردن مقداری آب نمک است . در کتب طب قدیم مندرج است که نمک معدنی و نمک دریائی اشتها آور ، هضم کننده غذا و نیکوکننده رنگ رخسار می باشد ولی زیاده روی در مصرف نمک موجب خارش بدن و تقلیل منی خواهد شد و . . .

پتاسیم :

پتاسیم در مواد خام طبیعی از قبیل گوجه فرنگی ، عدس ، لوبیا ، گندم ، جو ، ذرت ، شلغم ، اسفناج ، فندق ، بادام ، انجیر خشک ، گوجه برقانی ، میوه زیتون ، سیب ، پرتقال ، لیموترش ، گیلان زیاد وجود دارد . هر شخص بالغ برحسب عادات غذائی شبانه روز باید ۲/۸ تا ۴ گرم پتاسیم با غذا مصرف نماید . املاح پتاسیم به آسانی از لوله هاضمه جذب و وارد خون می شود ، از راه ادرار دفع می گردد و اثر مدری دارد . پتاسیم اثر مدر ، ملین و مسهل دارد ، اثر خلط آور دارد ، برای نمودن لازم است ، فعال کننده بعضی آنزیمهاست . نقصان آن باعث توهمات ، لرزش ، ضعف شدید عضلات ، طپش قلب است .

نقصان پتاسیم هنگامی رخ می دهد که شخص دچار اسهال شدید باشد و یا کورتون زیاد مصرف نموده و یا تحت عمل جراحی یا بیهوشی قرار گرفته و یا داروهای مدر زیاد مصرف نموده باشد در این موارد برای تامین پتاسیم ممکن است از آب پرتقال و آب توسرخ و گریپ فروت تناول نماید زیرا این میوهها بمقدار ۷/۵ تا ۱۰ درصد

کلرور پتاسیم دارند. افزایش پتاسیم خون در موارد زیر ممکن است رخ دهد:

نارسائی حاد و مزمن کلیه، از دست رفتن آب بدن بصورت حاد (نارسائی غدد فوق کلیه، اسیدوز دیابتی) (۱)، هر ضایعه‌ای که باعث از بین رفتن مقدار زیادی از سلولهای بدن شود مانند سوختگیها، تصادفات و اعمال جراحی بزرگ، خونریزی شدید و زیاد.

آهن:

در فندق، گردو، توت‌فرنگی، سیب‌قرمز، میوه‌زیتون، خرما، انجیر، اسفناج، بادام و میوه‌های دیگر آهن فراوان است. آهن در تمام مواد غذایی حتی در آب‌آشامیدنی وجود دارد. آهن برای ادامه حیات انسان لازم و ضروری است زیرا آهن یک هسته مرکزی تشکیل می‌دهد بنام (Heme) که اکسیژن را در بدن حمل و نقل می‌کند و رنگ قرمز گلبولهای خون انسان بخاطر وجود همین ماده است. مقدار آهن در بدن مردان بازا^۱ هر کیلوگرم وزن ۵۰ میلی‌گرم و در زنان ۳۵ میلی‌گرم است. این مقدار برحسب نوع تغذیه، چگونگی دفع آهن مقدار خونریزی (در زمان قاعدگی و بعد از زایمان) کاهش می‌یابد. کمبود آهن قبل از هر چیز باعث نقصان

1- Diabetic Acidosis.

هموگلوبین (۱) می‌شود که بصورت کم‌خونی جلوه می‌کند و زیادی آن هنگامی اتفاق می‌افتد که بصورت دارو خوراکی یا تزریقی در مصرف آن افراط شود، کم‌خونی وقتی حاصل می‌شود که نقص در رژیم غذایی باشد مثلاً "افراط در مصرف غلات و کمبود پروتئین، اختلالات گوارشی که موجب نقصان جذب آهن شود مانند ورم معده، گاستریت (۲) و غیره، خونریزی از بینی، دهان، بواسیر، شقاق مقعد، وجود انگلهای خون خوار، در زنها زایمانهای مکرر یا قاعدگی بیش از حد طبیعی و علائم آن عبارتند از احساس خستگی در مقابل یک کار کوچک، ناتوانی و خستگی بسیار شدید و حتی احساس مرگ، بی‌میل بودن و بدبین بودن به زندگی، ضعف، سستی و سرگیجه، پریدگی رنگ، نفس تنگی در هنگام کار، بعضی بیماران احساس می‌کنند که انگشتان دست و پایشان بسیار سرد است و یا اصولاً "در مقابل هوای مطبوع احساس سرما می‌کنند. در اندامشان احساس گزگز یا مور مور می‌نمایند، اسهال یا یبوست ممکن است وجود داشته باشد، اختلالاتی در بافتهای پوست، دهان، بینی و دستگاه تناسلی بروز می‌کند. مثلاً "در بیمارانی که بیش از ۴۰ سال دارند (بویژه در زنان بیش از مردان) ممکن است تورم زبان همراه با درد و سوزش دهان ملاحظه گردد. در این قبیل بیماران برجستگیهای زبان صاف شده و زخمهای زاویه‌داری در دهان ممکن است مشاهده گردد. ناخن‌ها شفافیت و درخشندگی

1- Hemoglobin.

2- Gastritis.

خود را از دست می‌دهد. ناخن‌ها نازک و شکننده شده‌اند. در حالت پیشرفته مرض، شکل ناخن‌ها ابتدا پهن و سپس قاشقی شکل می‌شود. در پوست بعضی از بیماران بویژه زنان پیسی متوسطی ظاهر می‌شود. اختلال دید ممکن است بروز کند بعضی از بیماران که مبتلا به کم‌خونی هستند میل به خاک‌خوری دارند. برخی میل به بلعیدن قطعات زیاد یخ دارند. مجموع این علائم با تجویز صحیح مقداری آهن درمان می‌شود.

لازم بتذکر است اخیراً یک نوع کم‌خونی آهنی در مردان ایرانی گزارش داده‌اند که در آن کوتاهی قد (کوتولگی) + نقصان رشد بیضه‌ها + خاک‌خوری همراه با بزرگی کبد و طحال وجود دارد. در معالجه کم‌خونی ابتدا باید علت را از بین برد یعنی چنانچه خونریزی قاعدگی، بواسیر، خونریزی شقاق مقعد و یا انگلی وجود دارد مورد معالجه قرار گیرد و در ضمن با تجویز آهن درمان تکمیل شود. صرفنظر از دوران کودکی که احتیاج بدن نسبت به آهن بیشتر است در زمان حاملگی نیز بدن مادر محتاج آهن زیادتری است لذا پیشنهاد شده است که بانوان در هنگام بارداری شبانه روزی ۱۰ تا ۲۰ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. در حالیکه مردان در شرایط عادی زندگی شبانه‌روزی ۲ تا ۳ میلی‌گرم آهن بیشتر احتیاج ندارند که غذاهای معمول بیش از این مقدار آهن دارد.

عناصر کمیاب:

عناصری که شرح آنها گذشت بمقدار فراوان در بدن انسان وجود دارند ولی علاوه بر آنها عناصر دیگری هستند اگر چه مقدارشان در بدن بسیار کم است ولی اهمیت بسزائی دارند مانند:

ید:

در آب دریا، دریاچه‌ها، مردابهای شور، آبهای معدنی گرم، چشمه‌های شور، آبهای زیرزمینی و آبهای شیرین معمولاً "ید فراوان" است.

ید شبه‌فلزیست که بصورت یدور با غذا و آب آشامیدنی و بعضی میوه‌ها وارد بدن شده و از راه خون بغده تیروئید رفته و در آنجا تبدیل به هورمون تیروئید (۱) می‌گردد. غده تیروئید که در جلو گردن قرار دارد بر اثر کمبود ید بزرگ می‌شود. این بیماری در طب جدید گواتر (۲) ساده نام دارد و چون غده تیروئید بر اثر غم و غصه نیز ممکن است بزرگ شود در گذشته بزرگی غده تیروئید را غمیاد می‌نامیدند.

مقدار یدی که روزانه ببدن وارد می‌شود برحسب نوع تغذیه در مناطق جغرافیائی متفاوت است. و در مناطقی که ید در زمین و آب کمیاب نیست بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ گاما (۳) نوسان دارد. غده

1- Thyroid.

2- Goiter.

3- Gamma.

تیروئید در شرایط طبیعی برای عمل هورمونسازی خود شبانه‌روز به ۷۰ گاما ید احتیاج دارد. مقدار ید در آب و خاک نواحی مختلف جهان متفاوت است. مثلاً "میزان ید در آب دریا و خاک مجاور در دریا نسبتاً زیاد است بدینجهت مواد دریایی و سبزیجات و میوه‌هایی که در سواحل دریا کشت می‌شوند حاوی مقدار زیادی ید می‌باشند و بعکس در مواد غذایی که دور از دریا بویژه نقاط کوهستانی تولید می‌شود کمبود ید مشاهده می‌گردد. لذا در چنین نواحی معمول است به آب آشامیدنی یا نمک خوراکی مقداری (بمیزان $\frac{1}{5000}$ تا $\frac{1}{10000}$) ید اضافه می‌کنند تا سکنه این نواحی دچار بزرگی غده تیروئید (گواتر نشوند).

بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی (Who) در تمام دنیا تقریباً "۲۰۰ میلیون نفر از جمعیت دنیا مبتلا به گواتر می‌باشند. اکثر این افراد با مصرف ید معالجه می‌شوند. ید در مواد خام طبیعی از قبیل لوبیای سبز، آناناس، هویج و پیاز وجود دارد و در سایر مواد خام از قبیل انگور، گیلاس، هلو، گوجه، موز، سیب، توت‌فرنگی، گردو خشک، انگور فرنگی قرمز، شاه‌بلوط هندی تازه همراه با سایر مواد معدنی کم و بیش نیز ید وجود دارد. بیماران مبتلا به گواتر باید در رژیم غذایی خود از موادی که دارای ید غنی است مصرف نمایند و برعکس از انواع کلم، شلغم، تخم‌کلم، خردل و بعضی از گیاهان شب‌بو که مولد گواتر می‌باشند پرهیز نمایند، استفاده طولانی از بعضی داروها ممکنست گواتر بوجود

آورد. ید عنصریست که در غده تیروئید بمصرف تهیه هورمون تیروئید میرسد لذا برای پی‌بردن به اهمیت ید لازم است اعمالی که هورمون تیروئید در بدن انجام می‌دهد مختصراً "بیان گردد. هورمون تیروئید رشد و نمو بدن را تنظیم می‌کند لذا بر اثر کمبود این هورمون علائم کم‌کاری تیروئید بوجود می‌آید. در این بیماران کم‌کاری تیروئید در کودکان موجب کندذهنی، کوتاهی قد (کوتوله‌گی) بزرگی سر نسبت به تنه، چین‌خوردگی پوست صورت، بزرگی دهان و زبان می‌شود. هورمون تیروئید تنظیم اعمال دستگاه هاضمه را بعهدہ دارد، تنظیم دستگاه اعصاب، تنظیم دستگاه قلبی‌عروقی، تنظیم حرارت بدن و فعالیت عضلات، تنظیم ویتامینهای مورد لزوم انسان و عمل خونسازی و همچنین تنظیم تولید مثل. این اعمال همگی بعهدہ هورمون تیروئید است که در بعضی موارد از ارگانهای دیگر نیز کمک دریافت می‌دارد.

آزمایشات انجام شده بر روی انسان و موش صحرایی نشان داده است کمبود ید ممکن است موجب افزایش سرطان غده تیروئید گردد.

مس:

مس یکی از اجزاء تأمین‌کننده رنگدانه گلوبول قرمز (هموگلوبین) می‌باشد و برای عمل خونسازی گلوبولهای قرمز لازم است. مس برای رشد استخوانها و غضروفها، برای اینکه (دستگاه اعصاب مرکزی) اعمال طبیعی خود را انجام دهد و همچنین برای فعالیت بعضی

آنزیمها لازم است. مهمترین عارضه‌های که از کمبود مس در بدن بوجود می‌آید کم‌خونی است و مخصوصاً "در شیر خواران مشاهده می‌شود. اطفال برای رشد خود بیشتر از بالغین احتیاج به مس دارند و برای آنها روزانه ۵/۵ تا ۱/۱ میلی‌گرم به‌ازاء هر کیلوگرم وزن بدن کودک لازم است که بوسیله غذا مصرف نمایند. بطور کلی مقدار مس در سرم (۱) خون انسان برحسب جنس زن و مرد، سن افراد، دوران قاعدگی زنها، نوع غذا و فصول مختلف متفاوت است. در یک رژیم غذایی کامل مقدار ۱/۴ تا ۴ میلی‌گرم مس وجود دارد که توسط مواد غذایی وارد بدن شده در ابتدای روده جذب گشته و مازاد آن از راه صفرا، مدفوع و ادرار دفع می‌گردد. نقصان و افزایش مس بمانند سایر مواد ممکن است عوارض و اختلالاتی ایجاد نماید.

مس در مواد خام طبیعی از قبیل گردو و فندق خشک، بادام، توت‌فرنگی، انجیرخشک، سیب‌قرمز، موز، پرتقال، گوجه، هلو، گیلان، خرما، انگور فرنگی قرمز، شاه‌بلوط هندی تازه و تمشک وجود دارد.

منگنز:

مواد غذایی خام که حاوی منگنز می‌باشد عبارتند از گردو، بادام، فندق، پسته (خشکبار)، رویان گندم، سبزیهای برگ‌دار

(کاهو - اسفناج) و غیره است. منگنز در ساختمان تمام بافتهای بدن انسان بکار می‌رود و هر انسان با غذای معمولی خود شبانه‌روز تقریباً " ۱۰ میلی‌گرم منگنز دریافت می‌دارد که ۴۰ درصد آن جذب می‌شود. منگنز برای فعال کردن بعضی آنزیمهای بدن لازم است ولی عوارض کمبود آن در انسان هنوز شناخته نشده است.

مسمومیت مزمن بتوسط منگنز در کارگران معادن فولادسازی و فلزکاری و شیشه‌سازی بطریق استنشاق صورت می‌گیرد. علائم مسمومیت با منگنز عبارتست از:

لرزش دستها، ضعف صدا، سستی و ناتوانی پاها (۱).

فصل سوّم

بررسی حالات روانی خامگیاهخواران

درباره زندگی وی نوشته‌اند مانند ظهور و سقوط رایش سوم و مذاکرات محرمانه هیتلر و ... به علاقه بی حد و حصرش به شیرینی اشاره گردیده است .

مصرف بی اندازه قند ذخائر ویتامینی گروه ویتامینهای "ب" را از بین برده و در نتیجه با انهدام عناصر آرامبخش اعصاب که قسمتی از آن ویتامینهای گروه "ب" هستند ممکن است علت هیجان و سیتزه خوئی وی بوده باشد .

ایوان مخوف (ایوان چهارم) تزار روسیه که در کودکی به داشتن خلق و خوی خوب معروف بود پس از رسیدن به قدرت در سال ۱۵۴۳ میلادی بتدریج بعدم تعادل روحی و خونخواری دچار گردید و علتش را چنین دانسته‌اند که در کودکی با از دست دادن پدر که سرپرستش بود تغذیه ساده و متناسبی داشت و پس از کسب قدرت با افراط در غذا بویژه شیرینیجات و مواد چرب آنچنان شد که در چهل سالگی آثار پیری در او ظاهر گشت و روز بروز بر بیرحمی و خونریزیش افزوده شد تا آنگاه که پسر خود را به بهانه اینکه چرا از همسر خود در برابر پدرش "ایوان" که لباس او را جلف خوانده دفاع نموده است به قتل رسانید و بالاخره در ۵۱ سالگی وفات یافت و مشاهیر دیگر که هر کدام به علت تغذیه نامناسب موجبات ناراحتی اجتماع و خود را فراهم کرده‌اند فراوان بوده‌اند .

خانمها در هنگام آبستنی ممکن است در اثر خوردن غذاهای مخصوص قیافه کودکشان تغییر کند و حتی در مواردی به تغییر جنسیت

فصل سوم

کانت می گوید "بهمن بگو چه می خوری بتو می گویم کی هستی" (۱)
آنچه مسلم است تغذیه هم باعث تغییراتی در جسم می شود و هم می تواند منشاء تغییرات مهم و بزرگی در روان انسان گردد . غذا در فکر و بدن هر دو تاثیر دارد و بقول صادق هدایت کشورهایی که در آن گوشت زیاد بمصرف می رسد اهالی آن خودپسند ، قیافه خشک و خشن دارند ، صورت قرمز ، چشمها گود رفته ، عضلات خشک و بهم کشیده شده است و برعکس مردمانی که از نباتات زندگانی می نمایند خوش سیما ، متناسب ، خوش اخلاق ، آرام ، مهربان و خوشخو می باشند . (۲)

خلق و خوی نابهنجار هیتلر را کارشناسان تغذیه و روانپزشکان از افراط در خوردن شیرینیجات دانسته و در کتابهای چندی که

۱ - مثلی است به فرانسه که گویا از کانت گرفته شده است - فواید گیاهخواری - صفحه ۶۳ . صادق هدایت .

۲ - فواید گیاهخواری - صفحه ۶۵ - با اندک تغییری .