

۶۵۹۱۱۱
 ۶۶۲۱۱۱
 ۶۶۳۱۱۱
 ۶۶۴۱۱۱
 ۶۶۵۱۱۱
 ۶۶۶۱۱۱
 ۶۶۷۱۱۱
 ۶۶۸۱۱۱
 ۶۶۹۱۱۱

غذا درمانی به جای دارو



مؤلف:

اعظم مرادیان

۸۹۰۴۰۶۹۹
 ۸۶۰۰۵۵۱۱۱
 ۷۹۶۳۱۵۱۱۱

فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|-----------------------------------|
| ۱۵ | مقدمه: |
| ۱۷ | غذادرمانی به جای دارو..... |
| ۲۱ | تقسیم بندی ویتامین ها |
| ۲۱ | ویتامین A: |
| ۲۲ | ویتامین D: |
| ۲۲ | ویتامین E: |
| ۲۳ | ویتامین K: |
| ۲۳ | "گروه ویتامین B" |
| ۲۴ | ویتامین C یا اسید اسکوربیک: |
| ۲۵ | آب: |
| ۳۱ | "گروه های غذایی" |
| ۳۲ | گروه شیر و لبنیات: |
| ۳۴ | "گروه گوشت ها" |
| ۳۴ | "گروه حبوبات" |
| ۳۶ | "گروه نان و غلات" |
| ۳۷ | "انواع نانها" |
| ۴۰ | "گروه میوه ها و سبزیها" |
| ۴۰ | "گروه متفرقه" |
| ۴۱ | "نوشیدنی ها" |
| ۴۳ | "فشار خون" |
| ۴۳ | فشار خون چیست؟ |
| ۴۴ | فشار خون بالا: |
| ۴۵ | مضرات فشار خون بالا: |
| ۴۷ | غذا درمانی: |

۱۱۲....."انار"
۱۱۳....."زردآلو"
۱۱۳....."گیلاس"
۱۱۳....."آلوجه"
۱۱۴....."سیب گلاب"
۱۱۴....."گرمک"
۱۱۵....."انگور"
۱۱۵....."گوجه فرنگی"
۱۱۶....."کیوی"
۱۱۶....."سیب"
۱۱۶....."توت فرنگی"
۱۱۶....."پرتغال"
۱۱۷....."ارزش غذایی تخم کتان"
۱۱۹....."سبوس"
۱۲۱....."بیماری مینیر"
۱۲۵....."بیماری نقرس"
۱۲۶....."اصلاح برنامه غذایی و اسید اوریک"
۱۲۷....."سوسیس"
۱۲۷.....در خدمت و خیانت سوسیس:
۱۳۲....."لذت بستنی در تابستان"
۱۳۴....."بیماری سرطان"
۱۳۵.....ممانعت از سرطان:
۱۴۰....."پیشگیری از سرطان"
۱۴۱....."خانمها عجله کنید؛ خطر در چند قدمی است!"
۱۴۶.....نحوه انجام معاینه پستان:
۱۵۱....."تغذیه پس از ماه رمضان"
۱۵۴....."تغذیه و جلوگیری از بیماریهای قلبی و عروقی"

۴۷....."ضرورت مصرف آنتی اکسیدانها در تالاسمی"
۵۰....."مشکلات عمومی غذایی"
۵۳....."جدول جانشینی مواد غذایی"
۶۱....."جدول جانشینی مواد غذایی"
۶۳....."هرم مواد غذایی"
۶۴....."تغذیه درمانی در بیماری کوشینگ"
۶۵.....تظاهرات بالینی:
۶۷.....از عوارض سندرم کوشینگ:
۶۷....."بواسیر یا هموروئید"
۷۲....."تغذیه و سلامت"
۷۲.....چند توصیه غذایی:
۷۶....."تغذیه و بیماریهای زنان"
۷۶.....واژنیتها:
۷۹....."تغذیه معلولان"
۸۱....."تغذیه و بی خوابی شبانه"
۸۵....."تغذیه و زیبایی"
۸۵.....رابطه دو طرفه تغذیه و زیبایی:
۸۵.....اشتباه بزرگ، اما رایج:
۸۹....."ماسکها"
۹۱.....چند روش دیگر:
۱۰۰....."اسرار میوهها"
۱۰۰....."آلو"
۱۰۳....."هلو"
۱۰۶....."ارزش غذایی هندوانه"
۱۰۸....."طالبی"
۱۱۱....."خواص تقویتی موز"
۱۱۲....."خیار"

۱۸۲..... "زیاده روی در تغذیه یا پرخوری"

۱۸۳..... نوع اول پُرخوری:

۱۸۴..... نوع دوم پُرخوری:

۱۸۴..... نوع سوم پُرخوری:

۱۸۷..... "دوستان چاق کننده"

۱۸۸..... غذا خوردن و خرید کردن:

۱۹۰..... "۵ راز افراد باریک اندام"

۱۹۴..... بعضی از علل شایع اسهال:

۱۹۸..... "آرامش بدون آرام بخش"

۱۹۸..... نقش تغذیه در کاهش استرس:

۲۰۳..... "خیلی آسان آرامش را به خود هدیه کنید"

۲۰۵..... عوامل افسردگی و درمان غذایی آن:

۲۰۷..... توصیه‌های غذایی:

۲۰۹..... "خواص مفید جوش شیرین"

۲۱۵..... "کنترل استعمال دخانیات"

۲۱۵..... مقدمه:

۲۱۶..... تاریخچه مصرف دخانیات:

۲۱۶..... آثار استعمال سیگار:

۲۱۶..... وابستگی روانی:

۲۱۷..... وابستگی جسمی (فیزیکی):

۲۱۸..... استعمال سیگار و بیماریهای قلبی - عروقی:

۲۱۸..... استعمال سیگار و بیماریهای گوارشی:

۲۱۹..... باروری و سیگار:

۲۲۰..... سیگار و هزینه‌های تحمیلی آن بر اقتصاد جامعه:

۲۲۰..... کنترل فراگیر دخانیات:

۲۲۱..... ترک دخانیات:

۲۲۲..... مواد غذایی که برای ترک سیگار مفید هستند:

۱۵۴..... غذاهای دوستدار قلب:

۱۵۹..... "اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی"

۱۵۹..... اندازه و مقادیر:

۱۶۱..... نسخه‌های تک دارویی:

۱۶۱..... نسخه شماره ۱:

۱۶۱..... نسخه شماره ۲:

۱۶۲..... نسخه شماره ۳:

۱۶۲..... نسخه شماره ۴:

۱۶۲..... نسخه شماره ۵:

۱۶۳..... نسخه شماره ۶:

۱۶۳..... نسخه شماره ۷:

۱۶۳..... نسخه شماره ۸:

۱۶۴..... نسخه شماره ۹:

۱۶۵..... "توصیه‌های تغذیه‌ای مفید"

۱۶۷..... "خواص خوردنیها"

۱۶۷..... قارچهای خوراکی:

۱۶۸..... عسل خرما:

۱۶۹..... "تغذیه و پوکی استخوان"

۱۷۱..... درمان پوکی استخوان:

۱۷۱..... توصیه طلائی:

۱۷۲..... برنامه غذایی:

۱۷۳..... ورزش:

۱۷۳..... آزمایش‌های پزشکی:

۱۷۴..... "گرم‌زدگی"

۱۷۵..... "بی‌اشتهائی"

۱۷۹..... "برفراز کوههای قفقاز"

۱۷۹..... "کفیر"

مقدمه:

امروزه دارو کاملاً جای غذا را در بیماران گرفته است. مردم با یک سرماخوردگی ساده به پزشک مراجعه می‌کنند و با مقدار زیادی دارو و قرص و شربت برمی‌گردند و فراموش شده است، که میتوان سلامتی را با غذا نیز به دست آورد، قبل از اینکه مبتلا به بیماریهای مختلف شویم، اگر با غذا و میوه‌ها و سبزیجات مختلف انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و لبنیات را به بدن منتقل کنیم، دیگر نیازی به مراجعه مداوم به پزشک نداریم. کنترل فشار خون و حرارت بدن و ورزش مداوم، حتی یک پیاده روی ساده، حدود نیم ساعت در روز می‌تواند سلامتی را در بدن ما نگهدارد و فقط می‌توانیم در موارد حاد که سلامتی انسان در خطر است و با غذا کنترل نمی‌شود، می‌توان به دکتر مراجعه کرد. در این تحقیق من سعی کرده‌ام که غذا را به نوعی جایگزین دارو کنم و سلامتی را با خوردن غذا به افراد بازگردانم. امیدوارم که توانسته باشم سهم کوچکی در خدمت به مردم انجام داده باشم و در پیش خدای خودم سرافراز باشم، به امید روزی که

- مواد غذایی که تمایل به کشیدن سیگار را تشدید می‌کنند: ۲۲۳.....
- "گاستریت یا ورم معده" ۲۲۳.....
- "اکالپتوس" ۲۲۸.....
- بیماری MS ۲۳۲.....
- مهم ترین تظاهرات این بیماری چیست؟ ۲۳۲.....
- شیوع بیماری MS در دنیا چگونه است؟ ۲۳۳.....
- چه عواملی در ایجاد بیماری مؤثر است؟ ۲۳۶.....
- علائم بیماری MS کدام است؟ ۲۳۷.....
- راه‌های درمان این بیماری کدام است؟ ۲۳۷.....
- پیشامدهای عدم درمان به موقع در این بیماری چیست؟ ۲۳۹.....
- "فواید سویا" ۲۴۲.....
- مواد مغذی سویا: ۲۴۳.....
- سویا و یائسگی: ۲۴۵.....
- سویا و سرطان: ۲۴۵.....
- "چند توصیه مهم و بحث آزاد" ۲۴۶.....
- "چند تمرین ساده هنگام پرواز" ۲۴۶.....
- نیروی لبخند: ۲۵۰.....
- تأثیر خنده به عنوان یک دارو: ۲۵۴.....

غذا درمانی جای استفاده از دارو را بگیرد و بیماریهای ناعلاج نیز با استفاده از غذا کمرنگ شود و به امید خدا از بین برود. در ابتدای بحث به شمه‌ای از غذا درمانی به جای دارو و سپس تقسیم بندی ویتامین‌ها و غذاهایی که ویتامین‌های مختلف دارند می‌پردازیم، سپس به انواع بیماریها، علائم و تظاهرات بالینی، مضرات پیشگیری و غذا درمانی آن و همچنین خواص میوه‌ها و ماسک‌های زیبایی و داروهای گیاهی می‌پردازیم.

اعظم مرادیان

تیرماه ۱۳۸۶

غذا درمانی به جای دارو

سرتان درد می‌کند، ماهی بخورید:

ماهی زیاد مصرف کنید. روغن ماهی به پیشگیری از سردرد کمک می‌کند زنجبیل هم با کاهش تورم و درد عملکرد مشابهی دارد.

تب دارید، ماست میل کنید:

قبل از شروع فصل گرده افشانی گلها، ماست زیاد مصرف کنید، همچنین روزانه از عسل محلی منطقه خود میل کنید.

برای جلوگیری از سکنه چای بنوشید:

با مصرف مرتب چای، از رسوب چربی روی دیواره شریانها جلوگیری کنید. در بعضی از افراد چای اثر خوبی برای کاهش اشتها دارد و مانع افزایش وزن می‌شود. در بعضی از افراد چای اثر خوبی برای کاهش اشتها دارد و مانع افزایش وزن می‌شود. چای سبز برای تقویت دستگاه ایمنی بسیار مفید است.

بیخوابی دارید، عسل بخورید:

از عسل بعنوان داروی مسکن و آرامبخش استفاده کنید. از مخلوط شیر و عسل گرم می‌توان برای بیخوابی شبانه استفاده کرد.