

سرچشمه شادابی

برنامه غذایی سلامت بخش برای تعادل وزن
و آرامش فکر با تنظیم و تعادل سیستم هورمونی

ذهن سالم، جسم سالم
خانواده سالم، جامعه سالم، دنیایی سالم

مانا پالیزی



فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	چهار منبع اصلی در روند تغذیه سالم
۱۳	۱ - پروتئین‌ها
۱۳	۲ - کربوهیدرات‌ها
۱۳	۳ - چربی‌ها و کلسیم‌ها
۱۴	۴ - انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۵	غذاهای اصلی در تغذیه سالم
۱۷	راهنمای تغذیه سالم
۱۷	رابطه بین تغذیه، سلامتی و احساس
۱۷	انتخاب هوشمندانه گزینه غذایی
۱۸	گامهای مؤثر در تغذیه سالم و گیاه‌خواری
۱۹	هفت گام مؤثر در این روند:
۲۰	تأثیر اعمال خشونت بی‌رویه نسبت به موجودات
۲۲	غذاهای ناسالم و تأثیرات آن
۲۳	گیاه‌خواری، تعادل و سلامتی
۲۵	رابطه بین غذا، نروتنزومترها و احساسات
۲۶	اسید فولیک و ویتامینهای B
۲۶	مواد غذایی حاوی اسید فولیک‌ها:
۲۶	مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B6، B12:
۲۷	هورمون‌ها و سراتونین
۲۶	توضیح تمام غله
۳۰	خواب کافی و استراحت به موقع
۳۲	مواد غذایی که به متعادل کردن سراتونین کمک می‌کند
۳۳	سه منبع مهم غذایی
۳۳	۱ - ویتامین B

۳۳	۲ - کرومیوم
۳۴	۳ - منیزیم
۳۴	دو هورمون در ارتباط با تعادل وزن
۳۶	پروتئین‌ها
۳۸	جدول مقادیر کل پروتئین، بر حسب گرم پروتئین در ۱۰۰ گرم ماده غذایی
۳۸	برخی از منابع غذایی در روند تغذیه سالم
۴۲	فرهنگ تغذیه سالم
۴۲	کتابهای آشپزی گیاهی
۴۵	الگوی روزانه تغذیه سالم
۴۷	جدول معرف نمونه‌هایی از تغذیه سالم برای یک روز شما
۴۷	صبحانه
۵۰	نهار
۵۲	شام
۵۳	جدول غذایی برای تعادل وزن و سلامتی
۵۵	چند دستور تهیه غذای تغذیه سالم
۵۷	پلو چینی
۵۹	اسپاگتی با سس گوجه فرنگی
۶۰	پلو سبزیجات فرانسوی
۶۲	خورش قورمه سبزی
۶۴	خوراک اسفناج، گوجه فرنگی و بادمجان
۶۶	خورش قیمه
۶۸	سوپ ذرت
۷۰	کاری گل کلم و سیب زمینی هند شمالی
۷۲	سوپ عدس و گوجه فرنگی
۷۴	ماکارونی با سس ریحان و روغن کانولا
۷۶	سالاد هاوایی
۷۸	سالاد لوبیا سبز و آواکادو

مقدمه

امروزه اشخاص بیشتری تمایل به گسترش سطح آگاهی برای بهبود سلامتی خود، خانواده و جامعه دارند و به قدرت شفافبخش تغذیه سلامت بخش و ترجیحاً گیاهخواری و اهمیت آن در این مسیر پی می‌برند. روند تغذیه سالم هم اکنون در همه جای جهان به شکل جدی مطرح و در حال گسترش است. در کلیه سطوح آموزشی، سمینارها، رسانه‌های خبری، کتابها و مجله‌ها، روزانه پیرامون آلودگی‌های محیط زیست، کمبود آب، تزریق آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها به دام‌ها و غیره، همچنین راه‌حل‌های تغذیه سالم برای برطرف کردن این مسائل، مطالب بسیار و قابل ملاحظه‌ای یافت می‌شود.

اگر شما از گرفتن رژیم‌های گوناگون جهت کاهش وزن و یا بهبود سلامتی خود نتیجه نگرفته‌اید و یا بعد از کنار گذاشتن این گونه رژیم‌های غذایی دچار ولع غذایی و یا احساس خستگی در ادامه دادن آنها شده‌اید، هم اکنون زمان آن فرا رسیده است که به سادگی و بدون فشار یا تحمیل، هرآنچه را دوست دارید میل کنید و به سلامتی، تعادل و وزن دلخواه خود برسید. در رژیم‌های حاوی میزان پروتئین بالا و کربوهیدرات‌های پایین اشخاص دچار ولع می‌شوند و نه تنها وزن آنها پس از مدتی به حالت اولیه برمی‌گردد، بلکه از لحاظ معیارهای سلامتی نیز می‌تواند مضر باشد. در این روند تغذیه از آنجایی که مصرف پروتئین‌های گیاهی می‌تواند همراه با کربوهیدرات‌های سالم باشد که نه تنها باعث متعادل کردن وزن می‌شود بلکه منجر به ترشح صحیح هورمونی نیز می‌گردد که در سلامتی نقش