

۲

در جستجوی سلامتی

تندرستی

ارمغان

آشنایی با غذاهای گیاهی، حیوانی و دریایی



جمشید خدادادی  
عضو جامعهٔ مخترعین و مبتکرین ایران

با مقدمهٔ دکتر محمدهادی مؤذن جامی



## فهرست مطالب

۲۷-۵۶

تقریظ

۳۱

نکاتی پیرامون تغذیه خوب

۳۵

جامع‌نگری اسلام در خصوص تغذیه

۳۶

نگاهی به آیات تغذیه در قرآن کریم

۵۰

دو نکته مهم تغذیه‌ای در دستورات اسلام

۵۶

درباره کتاب ارمغان تندرستی

۵۷-۶۶

مقدمه

۶۷-۷۶

فصل اول: نکات کلی آشپزی

۶۹

نکات لازم در مورد روغن‌ها

۶۹

نکات لازم در مورد طبخ برنج

۷۰

نکات لازم در مورد طبخ بادمجان

۷۰

نکات لازم در مورد طبخ حبوبات

۷۰

نکات لازم در مورد ساییدن کشک

۷۱

نکات لازم در مورد تهیه سالاد

۷۱

نکات لازم در مورد نکتار میوه‌ها

۷۱

نکات لازم در مورد تهیه مرباجات

۷۱

نکات لازم در مورد خشک کردن سبزی‌جات

۷۲

نکات لازم در مورد خشک کردن میوه‌جات

۷۲

نکات لازم در مورد سفره‌آرایی



۸۹	ماش پلو با لوبیا چشم‌بلبلی
۹۰	عدس پلو با کشمش
۹۱	گوجه پلو
۹۲	استانبولی پلو
۹۲	دم‌پختک
۹۳	رشته پلو
۹۴	زیره پلو با نخودفرنگی
۹۵	زرشک پلوی مخصوص
۹۶	آلبالو پلوی مخصوص
۹۷	بابونه پلو

#### ۹۹-۱۱۶

#### فصل سوم: خورش‌های گیاهی

۱۰۱	خورش فسنجان
۱۰۲	خورش قورمه‌سبزی
۱۰۳	خورش کرفس
۱۰۴	خورش کنگر
۱۰۴	خورش ریواس
۱۰۵	خورش کدو و بادمجان (۱)
۱۰۶	خورش کدو و بادمجان (۲)
۱۰۷	خورش قیمه
۱۰۸	خورش قیمه بادمجان
۱۰۹	خورش گوجه‌فرنگی
۱۰۹	خورش لپه باقالی سبز
۱۱۰	خورش آلواسفناج با قارچ صدفی
۱۱۱	خورش بامیه
۱۱۲	خورش قیمه بوشهری

۷۳	نکات لازم در مورد خشک کردن بامیه
۷۳	نکات لازم در مورد دستگاه خشک‌کن
۷۳	نکات لازم در مورد ظروف غذا
۷۳	نکات لازم در مورد هنر آشپزی
۷۴	نکات لازم در مورد شیرینی‌جات
۷۵	نکات لازم در مورد نوشیدنی‌های گرم
۷۵	نکات لازم در مورد سُس‌ها
۷۵	نکات لازم در مورد نگهداری شاه‌توت
۷۶	نکات لازم در مورد پوست‌کندن گوجه‌فرنگی
۷۶	سخنی در مورد «جا افتادن غذا»
۷۶	سخنی در مورد اندازه پیمانه

#### ۷۷-۹۸

#### فصل دوم: پلوها

۷۹	پلوی ساده
۸۰	کلم‌پلوی برگ
۸۱	کلم‌پلوی قُمری
۸۱	کلم‌پلوی گُل
۸۲	لوبیاپلو (۱)
۸۳	لوبیاپلو (۲)
۸۴	نخودفرنگی پلو
۸۴	زیره پلو
۸۵	شویدباقالی پلو
۸۶	سبزی پلو
۸۷	ماش پلو
۸۷	والک پلو
۸۸	شویدپلو با ماش



۱۴۱	کباب گیاهی
۱۴۲	کباب بادمجان (۱)
۱۴۳	کباب بادمجان (۲)
۱۴۴	خوراک نرگسی
۱۴۵	کباب قارچ صدفی

### فصل پنجم: دلمه‌ها ۱۴۷-۱۵۲

۱۴۹	دلمهٔ فلفل و بادمجان و گوجه‌فرنگی
۱۵۱	دلمهٔ کلم برگ
۱۵۱	دلمهٔ برگ مو

### فصل ششم: کتلت‌ها ۱۵۳-۱۶۲

۱۵۵	کتلت با سُس ارده
۱۵۶	کتلت لوبیا سویا
۱۵۸	فلافل با سُس ارده
۱۵۹	کتلت شامی
۱۶۰	کتلت دال عدس

### فصل هفتم: سمبوسه‌ها ۱۶۳-۱۶۸

۱۶۵	سمبوسهٔ فلفل دلمه‌ای
۱۶۶	سمبوسهٔ قارچ صدفی
۱۶۸	سمبوسهٔ سبزی جات

### فصل هشتم: آش‌ها ۱۶۹-۱۸۲

۱۷۱	آش جوی مخصوص
۱۷۳	آش گندم

۱۱۳	خورش به
۱۱۴	خورش لوبیاسبز

### فصل چهارم: خوراک‌های گیاهی ۱۱۷-۱۴۶

۱۱۹	خوراک سبزی جات
۱۲۰	خوراک لوبیاچیتی با گندم و سُس مخصوص
۱۲۱	خوراک لوبیاچیتی با بلغور
۱۲۲	خوراک سیب‌زمینی مخصوص
۱۲۳	خوراک قارچ صدفی مخصوص
۱۲۴	خوراک قارچ صدفی
۱۲۵	خوراک کدو بادمجان
۱۲۶	خوراک کشک و بادمجان
۱۲۷	خوراک کله‌جوش مخصوص
۱۲۸	خوراک حلیم بادمجان (۱)
۱۲۹	خوراک حلیم بادمجان (۲)
۱۳۰	خوراک تاس کباب
۱۳۲	خوراک یتیم‌چه
۱۳۳	خوراک لوبیا کشاورزی
۱۳۴	خوراک عدسی
۱۳۴	خوراک نخودک
۱۳۵	خوراک حبوبات
۱۳۶	خوراک لوبیا سویا
۱۳۷	خوراک حلیم گندم
۱۳۸	خوراک میرزا قاسمی
۱۳۹	کوفته
۱۴۰	آب گوشت گیاهی



۴۱۳-۴۱۸

فصل بیستم: آب گوشت‌ها

۴۱۶	آب گوشت معمولی
۴۱۷	آب گوشت مخصوص
۴۱۸	آب گوشت بزباش

۴۱۹-۴۴۸

فصل بیست و یکم: خوراک‌های ماهی و میگو

۴۲۲	ادویه مخصوص ماهی
۴۲۳	روش آماده کردن ماهی برای طبخ (۱)
۴۲۳	روش آماده کردن ماهی برای طبخ (۲)
۴۲۴	خوراک ماهی سُرخو
۴۲۵	خوراک ماهی حلوای سیاه
۴۲۷	خوراک ماهی شوریده (هندیجانی یا چابهارى)
۴۲۷	خوراک ماهی حلوای سفید (زبیده)
۴۲۹	خوراک ماهی رازگو
۴۳۰	خوراک ماهی زبان
۴۳۱	خوراک ماهی کفشک
۴۳۲	خوراک ماهی بیاح
۴۳۳	خوراک ماهی سنگسر
۴۳۴	خوراک ماهی سکند (سه کله)
۴۳۵	خوراک ماهی حلوای بندری
۴۳۶	خوراک ماهی هامور
۴۳۶	خوراک ماهی تُن
۴۳۷	خوراک میث ماهی
۴۳۸	خوراک ماهی عروس
۴۳۸	خوراک ماهی حَسون

۳۹۲	کیاب برگ
۳۹۳	کیاب چنجه یا شیشلیک
۳۹۴	کیاب بختیاری (۱)
۳۹۵	کیاب بختیاری (۲)
۳۹۶	کیاب بوقلمون
۳۹۶	کیاب حسینی
۳۹۸	کیاب مخلوط (گوشت بوقلمون و گوشت گوسفند)
۳۹۹	کیاب چوبی
۳۹۹	کیاب لقمه
۴۰۰	کیاب دل گوسفند
۴۰۱	کیاب جگر سیاه
۴۰۲	کیاب جگر سفید گوسفند
۴۰۲	کیاب قلوۀ گوسفند
۴۰۳	کیاب خوش گوشت گوسفندی
۴۰۳	کیاب رودۀ گوسفند
۴۰۴	کیاب رگ سیرابی گوساله
۴۰۴	کیاب پستان
۴۰۴	نکاتی در مورد توصیه به عدم مصرف گوشت مرغ
۴۰۶	کیاب ماهی اوزون برون
۴۰۷	کیاب ماهی صبور
۴۰۸	کیاب ماهی بیاح
۴۰۹	کیاب میث ماهی
۴۱۰	کیاب ماهی سنگسر
۴۱۱	کیاب ماهی هامور
۴۱۱	کیاب سایر ماهی‌ها
۴۱۲	کیاب میگو



۴۶۹	خورش لوبیا سبز
۴۷۰	خورش ریواس
۴۷۱	خورش قیمه مخصوص آذربایجان
۴۷۲	خورش گوشت چرخ کرده

### فصل بیست و چهارم: حلیم‌های گوشتی ۴۷۵-۴۸۲

۴۷۷	حلیم گندم با گوشت
۴۷۸	حلیم بوقلمون
۴۷۹	حلیم بادمجان
۴۸۰	حلیم عدس با گوشت
۴۸۱	حلیم شله قلم کار با کشک

### فصل بیست و پنجم: خوراک‌ها ۴۸۳-۴۹۴

۴۸۵	خوراک جغور بغور
۴۸۶	خوراک همبرگر
۴۸۷	خوراک بیفتک
۴۸۸	خوراک زبان گوسفند
۴۸۹	خوراک کله و پاچه
۴۹۰	خوراک بنه (پسته وحشی)
۴۹۱	خوراک مخصوص پنیر
۴۹۱	خوراک نان و پنیر و سبزی خوردن
۴۹۲	خوراک تخم مرغ جیبی
۴۹۳	خوراک نرگسی با گوشت
۴۹۳	خوراک سوپ جو با پاچه گوسفند
۴۹۴	خوراک سیراب و شیردان گوسفند

۴۳۹	خوراک ماهی قزل آلا
۴۴۰	خوراک ماهی کیلکا
۴۴۱	خوراک ماهی شیر
۴۴۱	خوراک ماهی شکم‌پر
۴۴۲	خوراک ماهی شیر نیزه‌ای
۴۴۳	خوراک اردک ماهی
۴۴۴	خوراک میگوی دریایی
۴۴۵	میگوبلو
۴۴۷	ته چین میگو

### فصل بیست و دوم: کوفته‌ها ۴۴۹-۴۵۶

۴۵۱	کوفته برنجی
۴۵۲	کوفته مغزدار
۴۵۳	کوفته ریزه
۴۵۴	کوفته تبریزی مخصوص

### فصل بیست و سوم: خورش‌های گوشتی ۴۵۷-۴۷۴

۴۵۹	خورش قورمه سبزی
۴۶۰	خورش کرفس
۴۶۱	خورش بامیه
۴۶۲	خورش آلو اسفناج
۴۶۳	خورش قیمه
۴۶۴	خورش قیمه بادمجان
۴۶۶	خورش کنگر
۴۶۷	خورش فسنگان
۴۶۸	خورش کدو و بادمجان



ماده غذایی به جز ویتامین C، دهها جزء دیگر نیز دارد که بعضی شناخته شده و بعضی ناشناخته هستند. بنابراین آنچه بیان شد، اصرار به مصرف مکمل‌های غذایی به جای اصلاح تغذیه، (صرفاً توجه به میزان کالری، عناصر و ویتامین‌های یک غذا) بدون توجه به رژیم غذایی مناسب فرد، صحیح نیست.

چه بسا مواد غذایی که در آزمایشگاه دارای حداقل کالری، ویتامین، املاح و عناصر هستند، ولی در بدن نتایج درخشان و انرژی فوق العاده در پی دارند و بالعکس مواد غذایی به ظاهر پرکالری که در بدن، ضعف و بی‌حالی و خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند و چه بسا مواد کلسیم‌داری که ممکن است پوکی استخوان ایجاد کنند و مواد به ظاهر بدون کلسیم که می‌توانند در درمان پوکی استخوان مؤثر باشند و مثال‌های فراوان از این نوع.

در نظر گرفتن محیط بدون شعور آزمایشگاه برای بررسی نتایج غذا در بدن، به نظر صحیح نیست و نتایج غذا در بدن هم می‌تواند با نتایج آزمایشگاه بسیار متفاوت و حتی متضاد باشد.

بر این اساس، نباید به جای دیدن مریض، مرض را نگریند و کلیت وجود او را نادیده گرفت؛ در حالی که بیماری جزئی از عضو، عضو جزئی از بدن و بدن جزئی از کل وجود انسان است که غیر از کالبد وی دارای روح و روان و جان و لایه‌های متعدد دیگری است که هم بر جسم اثر می‌گذارند و هم از آن متأثر می‌شوند.

### ۱. نکاتی پیرامون تغذیه خوب

۱-۱. در تغذیه خوب، دریافت عوامل غذایی مورد نیاز، بدن به تناسب نیاز اهمیت فراوان دارد. این نیاز در سنین مختلف، شرایط آب‌وهوایی مختلف و فعالیت‌های مختلف و سلامت و بیماری متفاوت است.

۱-۲. بسیاری از بیماری‌ها برخاسته از شیوه تغذیه است و بر این اساس دریافت مواد غذایی به شکل سالم ضرورت دارد. اهمیت تغذیه در تأمین سلامت و بیمار شدن بی‌رقیب است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «معهده خانه بیماری‌هاست». بسیاری از مسائل از شیوه تغذیه و ورود غذا شروع می‌شود.

البته ضروری است از هرگونه افراط و تفریط در موضوع تغذیه پرهیز شود؛ برخی مردم را به ریاضت کشیدن و نخوردن غذا سوق می‌دهند که صحیح نیست، چرا که خداوند خوراکی‌ها را خلق کرده تا اهل ایمان استفاده کنند. از نعمت‌های خدا باید استفاده بهینه نمود، منتها نباید زیاده‌روی کرد.

از طرف دیگر، عده‌ای هم بیش از اندازه مصرف می‌کنند. آمارهایی که سال‌های اخیر منتشر شده،

تغذیه یک ابزار مهم سلامتی است که پزشک، بیمار خود را با آن مسلح می‌کند. این علم به رغم ظرافت و پیچیدگی‌هایش، قابل آموزش و برای همگان قابل درک و فهم است و مشکل اجرایی خاصی هم ندارد. از این رو، حکما نخستین و مهم‌ترین تدبیر درمانی در بیماران را، اصلاح یا تجویز رژیم غذایی مناسب می‌دانستند و برای اثبات این نکته کافی است به حدیثی از امام صادق (ع) اشاره کنیم که فرموده است: «غذای تو پیش از غذا بودن، دواي توست».

حکمای قدیم، دستورات غذایی خود را براساس طبع و مزاج فرد، سن، جنس، فصل، شرایط سلامتی یا بیماری، محیط جغرافیایی و میزان فعالیت بدنی فرد و بسیاری مسائل دیگر صادر می‌کردند و جای شگفتی نیست که برای مراحل گوناگون یک بیماری و یا برای یک بیماری در افراد مختلف، دستورات غذایی متفاوتی بیان می‌شده است.

با وجود شواهد بسیار و منطق قوی موجود در طب قدیم راجع به تغذیه، امروزه کمتر به این مقوله پرداخته می‌شود. یکی از دلایل آن ممکن است این باشد که پس از پیشرفت علم شیمی از قرن هفدهم به بعد، دانشمندان خود را بسیار جلوتر از حکما دانستند و بعد از کشف مولکول‌های مختلف مثل چربی‌ها، پروتئین‌ها و قندها، همچنین توان تجزیه غذاها، به این نتیجه رسیدند که همه مواد غذایی از همان ۳ دسته اصلی تشکیل شده‌اند که همواره با آب و املاح مختلف، ساختار کلی غذا را تشکیل می‌دهند.

آن‌ها از این نکته غافل بودند که یک غذا، صرفاً آن ساختار شیمیایی ساده یا حتی پیچیده نیست که بتوان آن را با ترکیب عناصرش در آزمایشگاه ساخت و به جز این عناصر ظاهری، دارای باطنی بس شگرف و ناپیدا و حتی ظاهری فراتر از آنچه می‌بینند، است.

برای روشن‌تر شدن موضوع مثالی می‌زنیم: اگرچه یک کتاب معتبر علمی از مقداری کاغذ و جوهر تشکیل شده است، ولی نمی‌توان انتظار داشت که از اختلاط مقداری کاغذ و جوهر کتابی علمی پدید آید. در پس این اجزای تشکیل دهنده، علم و نظم، هدف و منظوری و غایت و کمالی نهفته است.

در سده‌های ۱۹ و ۲۰، با شناخت سایر اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی از جمله ریزمغذی‌ها، عناصر کمیاب و آمین‌های حیاتی (ویتامین‌ها)، دریچه دیگری از عظمت خلقت گشوده شد؛ اگرچه باز هم برخی کج‌فهمی‌ها مانع از آن شد که به غذاها فراتر از ساختار شیمیایی آنها نگریسته شود و علم به سویی حرکت کرد که به جای غذاها، استفاده از عناصر اصلی، کمیاب و ویتامین‌ها رواج پیدا نمود؛ مثلاً به جای لیموترش، استفاده از ویتامین C توصیه شد، غافل از آنکه ویتامین C معادل لیموترش نیست و این



می‌کند و خمیازه‌های می‌کشد، باز ۹۰ دقیقه می‌خوابد. ۴ دوره ۹۰ دقیقه‌ای که از اول شب شروع می‌شود، جای ۶ دوره ۹۰ دقیقه‌ای که از آخر شب شروع می‌شود را می‌گیرد و دارای همان کارایی و اثربخشی است. بنابراین، انسان عاقل زمان خواب خود را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کند که بازسازی بدن به بهترین وجه باشد.

بر این اساس، چهره‌های افرادی که شب‌ها زود می‌خوابند یا چهره‌هایی که دیر می‌خوابند متفاوت است؛ چهره‌های تکیده مربوط به آخر شبی‌ها و چهره‌های شاداب برای آن‌هایی است که ابتدای شب می‌خوابند.

**۶-۱.** آموزش، مسأله مهمی است. شهروندان به خصوص نسل جوان، نیازمند تربیت تغذیه‌ای و بهداشتی هستند. البته زیربنای این تربیت، اطلاعات علمی است و لازم است افراد در این خصوص مطالعه نمایند و به این آگاهی برسند که مثلاً سوسیس و کالباس را نباید خورد.

سوسیس و کالباس دارای نیتريت و نیترات است که به منظور افزایش زمان نگهداری آن و تغییر رنگ اضافه می‌شود. این دو قطعاً و بدون شک زیان بخش است

**۷-۱.** اجتناب از مصرف سرخ‌کردنی‌ها ضرورت دارد. روغن وقتی حرارت می‌بیند، در آن آکروئین ایجاد می‌شود که سرطان‌زاست؛ یعنی گلیسرول آلدئیدی می‌شود (چه روغن سرخ‌کردنی باشد یا داخل دستگاه‌های سرخ‌کردنی ببرند).

به‌طور کلی، روغن حرارت بالا نباید ببیند. برای سرخ کردن، روغن‌های مناسب وجود دارد که حالت مایع دارد اما اتصال مضاعف در آن فوق‌العاده کم است، البته اینها هم نباید حرارت بالا ببینند. باید تلاش شود به‌طور طبیعی استفاده از غذاهای سرخ‌کردنی حذف شود و روغن نباتی جامد و مایع اصلاً مناسب نیست و بهتر است از روغن زیتون بکر استفاده شود.

**۸-۱.** در آداب غذاخوردن، لقمه کوچک گرفتن و خوب جویدن اهمیت فراوان دارد، چون این عمل به هضم غذا کمک می‌کند. در دستگاه گوارش انسان، اندام دیگری که کار دندان را انجام دهد وجود ندارد. چنانکه می‌دانیم، غذا در ورود به معده یک دفعه شروع به زیر و رو شدن نمی‌کند، بلکه لایه لایه با بزاق آمیخته شده سپس حرکات دودی شکل آن شروع می‌شود و غذا را جابه‌جا می‌کند.

با خوردن اندکی نمک در هنگام شروع غذا که مستحب است، «آمیلاز» بزاق ترشح می‌شود و چون در ساختمان آلفا آمیلاز بزاق یا پتیلین، یون کلر وجود دارد، افزودن آن کوآنزیم به محیط، فعالیت آن آنزیم را تشدید می‌کند.

بنابراین، سیب‌زمینی پخته‌ای که کمی نمک روی آن زده شده، راحت‌تر از مصرف بدون نمک آن

نشان می‌دهد که در ایران، حدود ۲۰٪ «کم‌غذایی» و حدود ۴۰٪ «زیاده‌خوری» وجود دارد. اضافه وزن یعنی زیاد خوردن. جالب است که مراجعین از پزشکان سؤال می‌کنند: «چه بخوریم تا چاق نشویم؟» به این افراد باید گفت: «نخورید تا به وضع طبیعی سالم بدن برگردید.»

امروزه فعالیت‌های جسمانی اندک و پای تلویزیون، رایانه و گوشی همراه نشستن، افزایش یافته است، ساعات کار و بیداری تغییر کرده و دم به دم خوردن مرسوم است؛ در حالی که در آموزه‌های اسلامی، به ۲ دفعه غذا خوردن در روز تأکید شده و باید توجه داشت صبحانه غذای اصلی است که بایستی کامل خورد.

**۳-۱.** افت تحصیلی با صبحانه نخوردن ارتباط دارد. غذای میان‌وعده که دانش‌آموزان استفاده می‌کنند، برای ساعات پس از مصرف فرد مفید است ولی صبحانه را باید خورد و زود هم باید خورد. این بحث علمی است و حتی یونسکو که رسالت بهداشتی ندارد، برای صبحانه خوردن دانش‌آموزان، سمپوزیومی برگزار کرد. چکیده مباحث مطروحه، این بود که صبحانه، مسأله مهمی است و افت تحصیلی به صبحانه نخوردن دانش‌آموزان باز می‌گردد. شام را هم باید زود و مختصر خورد که بعضی‌ها به اشتباه نمی‌خورند.

**۴-۱.** ساعات خواب و بیداری هم به مسأله تغذیه ارتباط دارد. در روایات آمده که شب زود خوابیدن لازم است. اوایل شب، اوج ترشح هورمون «سوماتوتروپین» یا هورمون رشد است و آنابولیسم یعنی بازسازی بدن در آن ساعات بهتر انجام می‌شود. لذا کسانی که زود شام می‌خورند و شب با فاصله یکی دو ساعت از آن به موقع می‌خوابند (نه این که تا شام خوردند بخوابند!)، حداکثر بازسازی بدن یا آنابولیسم در بدن آنها اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت، دو زمان برای خواب اصلاً مناسب نیست؛ یکی بعد از طلوع فجر تا طلوع آفتاب و دیگری نزدیک غروب آفتاب. این دو زمان اوج ترشح «کاتکولامین‌ها» است مثل آدرنالین و نورآدرنالین. لذا سکت‌های منجر به مرگ، عمدتاً در این دو زمان اتفاق می‌افتد. خواب بعد از طلوع فجر تا طلوع آفتاب را «خواب شقاوت» گفته‌اند و خواب نزدیک غروب هم خوابی عصبانی و ناراحت‌کننده و ناخوشایند است.

**۵-۱.** تغذیه با «کی خوردن» و «چه چیز خوردن» ارتباط دارد. مثلاً این که آیا صبح باید پنیر خورد یا نباید خورد، حکمتی دارد. شخصی شب‌هنگام دید امام صادق (ع) پنیر میل می‌کنند. عرض کرد: «یابن رسول الله! از شما شنیده بودیم راجع به خوردن پنیر». فرمودند: «شب پنیر می‌خورم.»

در پنیر نسبت کلسیم به فسفر یونیزه بالا رفته و خوردن آن در شب هنگام، خواب را آرام می‌کند. خواب دارای سیکل ۹۰ دقیقه‌ای است، یعنی کسی که می‌خوابد ۹۰ دقیقه بعد بیدار می‌شود، حرکتی