بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

مؤسسهٔ انتشارات امیرکبیر
نام آشنای علم و ادب و فرهنگ
۱۳۲۸

# خوراکی‌های شفابخش

پژوهشی جامع از دانشمندان علوم تغذیهٔ جهان

گردآوری دانشکدهٔ پزشکی فرانک کاوود آمریکا

ترجمهٔ محمدباقر کریم‌پور

عنوان و نام پدیدآور: خوراکی‌های شفابخش: پژوهشی جامع از دانشمندان علوم تغذیه جهان/ گردآوری دانشکده پزشکی فرانک کاوود آمریکا؛ ترجمه محمدباقر کریم‌پور.
مشخصات نشر: تهران: امیرکبیر، ۱۴۰۳.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰-۲۴۶۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Eat and heal, c2001.
یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر در سال ۱۳۹۴ نخستین بار با عنوان "بخوریم و شفا یابیم: پژوهشی جامع از دانشمندان علوم تغذیه جهان" توسط همین ناشر و مترجم منتشر شده است.
موضوع: تغذیه، Nutrition، رژیم درمانی، Diet therapy، سلامتی، Health
شناسه افزوده: کریم‌پور، محمدباقر، ۱۳۲۵ -، مترجم
شناسه افزوده: شرکت فرانک دبلیو. کیوود و شرکاء، Frank W. Cawood and Associates
رده بندی کنگره: RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۹۸۰۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: خوراکی‌های شفابخش
(پژوهشی جامع از دانشمندان علوم تغذیهٔ جهان)
گردآوری: دانشکدهٔ پزشکی فرانک کاوود آمریکا
مترجم: محمدباقر کریم‌پور
مدیریت هنری: آژانس خانه ایده | محمدحسین مؤیدی
نوبت چاپ: اول | ۱۴۰۴
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: واژه‌پرداز اندیشه
دفتر مرکزی: تهران | خیابان جمهوری اسلامی | تقاطع خیابان سعدی | پلاک ۲
شماره تماس: ۰۲۱-۳۳۹۰۰۷۵۱-۲
کدپستی: ۱۱۴۳۸۱۷۸۱۸
نشانی اینترنتی: amirkabirpub.ir
@amirkabirpubco

تقدیم به دخترم مروارید کریم‌پور که در به‌ثمر نشستن ترجمهٔ
این کتاب مددکارم بود.
محمدباقر کریم‌پور

# فهرست

**شناخت ساختار مواد غذایی و کاربرد علمی آن برای سلامتی بیشتر ۱۳**

پنج مورد که باید برای رژیم غذایی‌مان مورد توجه قرار دهیم /۱۳/ حد و اندازهٔ یک وعده غذا /۱۶/ اندازه‌های غذایی ساده‌شده /۱۷/ یک منوی غذایی برای یک زندگی طولانی توأم با سلامتی /۱۸/ کربوهیدرات‌ها /۱۹/ سالم‌ترین کربوهیدرات‌ها را انتخاب کنید /۱۹/ چربی‌ها /۲۰/ چربی‌ها را عاقلانه انتخاب کنید /۲۱/ در اسیدهای چرب موازنه برقرار کنید /۲۲/ کلامی برای احتیاط /۲۳/ فیبر /۲۴/ شما می‌توانید به‌وسیلهٔ فیبر با هشت وضعیت خطرساز بجنگید /۲۴/ چگونه مصرف فیبر را با نیازهای روزانهٔ بدن هماهنگ سازیم /۲۶/ مواد معدنی /۲۸/ هفت مادهٔ معدنی که شما نمی‌توانید بدون آن‌ها به زندگی ادامه دهید /۲۸/ میزان مورد نیاز مواد معدنی کم است اما حمایت‌کننده‌هایی قوی و مؤثر می‌باشند /۳۰/ پنج مادهٔ معدنی ویژه /۳۵/ هنگامی که مواد معدنی بیش از اندازهٔ مجاز باشد /۳۵/ فیتوکمیکال /۳۶/ کاروتنوئید /۳۹/ فلاوونوئید /۴۰/ پروتئین /۴۱/ پروتئین مصرفی‌تان را با دقت انتخاب کنید /۴۱/ هضم را آسان کنید /۴۲/ عواملی را که در حوزهٔ سلامتی شما ایجاد محدودیت می‌کنند، از نظر دور ندارید /۴۳/ ویتامین‌ها /۴۳/ چهار ویتامین که شما در صورت از دست دادن آن‌ها نمی‌توانید جبرانش نمایید /۴۴/ نیازهای روزانهٔ خود را بشناسید /۴۷/ آب /۵۱/ آنچه را که از دست داده‌اید جایگزین کنید /۵۱/ هنگامی که هوا گرم‌تر است آب زیادتری بنوشید /۵۲/ آسرولا /۵۳/ آسرولا سلامتی شما را از سه راه تضمین می‌کند /۵۴/ چند توصیهٔ لازم /۵۶/ یک راه علاج برای جلوگیری از پیر شدن پوست /۵۷/ آلزایمر /۵۷/ قالب جیره‌های غذایی‌ای که با آلزایمر می‌جنگد /۵۹/ کلامی برای احتیاط /۶۰/ سیب /۶۱/ سیب از شش طریق در تأمین سلامتی بدنتان به

شما کمک می‌کند /۶۲/ چند توصیهٔ لازم /۶۵/ زردآلو /۶۶/ زردآلو از چهار طریق سلامتی شما را تأمین می‌کند /۶۷/ کلامی برای احتیاط /۶۸/ طریقهٔ مصرف زردآلو /۶۹/ انگناز یا کنگرفرنگی /۶۹/ انگناز یا کنگرفرنگی از سه طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۷۰/ چند توصیهٔ لازم /۷۲/ کلامی برای احتیاط /۷۲/ آسم /۷۳/ قالب غذایی که خوردن آن‌ها با تنگی نفس مبارزه می‌کند /۷۴/ کلامی برای احتیاط /۷۶/ تصلب شرائین /۷۷/ رژیم غذایی انتخابی که با تصلب شرائین مبارزه می‌کند /۷۸/ آووکادو /۸۱/ آووکادو از شش طریق در تأمین سلامتی شما مفید است /۸۲/ طریقهٔ مصرف آووکادو /۸۵/ موز /۸۷/ موز می‌تواند از چهار طریق شما را سالم نگه دارد /۸۷/ کلامی برای احتیاط /۹۰/ پلنتین /۹۰/ جو /۹۱/ جو از سه طریق موجب سلامتی شما می‌شود /۹۲/ طریقهٔ مصرف جو /۹۴/ کلامی برای احتیاط /۹۴/ لوبیا /۹۵/ لوبیا به چهار طریق به سلامتی شما کمک می‌کند /۹۶/ طریقهٔ مصرف لوبیا /۹۸/ کلامی برای احتیاط /۹۸/ سالاد لوبیای سیاه /۹۹/ چغندر /۹۹/ چغندر از پنج طریق باعث سلامتی شما می‌شود /۱۰۰/ طریقهٔ مصرف چغندر /۱۰۱/ بلوبری /۱۰۲/ بلوبری به شش طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۱۰۳/ طریقهٔ مصرف بلوبری /۱۰۵/ بروکلی /۱۰۵/ بروکلی از هشت طریق سلامتی شما را تضمین می‌کند /۱۰۶/ طریقهٔ مصرف بروکلی /۱۰۸/ کوفتگی و ضرب‌دیدگی /۱۰۸/ غذاها و موادی که می‌توانند با کوفتگی و ضرب‌دیدگی مقابله کنند /۱۰۸/ کلامی برای احتیاط /۱۰۹/ بلغور /۱۱۰/ بلغور از چهار طریق به سلامتی شما کمک می‌کند /۱۱۰/ طریقهٔ مصرف بلغور /۱۱۲/ چند توصیهٔ لازم /۱۱۳/ کلم /۱۱۳/ کلم شما را به دو طریق سالم نگه می‌دارد /۱۱۴/ طریقهٔ مصرف کلم /۱۱۶/ کلامی برای احتیاط /۱۱۶/ سرطان /۱۱۷/ مواد غذایی مفیدی که با سرطان درافتاده و از آن جلوگیری می‌کنند /۱۱۸/ گرمک و طالبی /۱۲۳/ طالبی و گرمک به شش طریق شما را سلامت می‌دارد /۱۲۴/ چند توصیهٔ لازم /۱۲۶/ هویج /۱۲۶/ هویج از پنج طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۱۲۷/ چند توصیهٔ لازم /۱۲۹/ کلامی برای احتیاط /۱۲۹/ طریقهٔ مصرف هویج /۱۳۰/ آب‌مروارید یا کاتاراکت /۱۳۰/ موادی که با خوردن آن می‌توانید با آب‌مروارید مبارزه کنید /۱۳۱/ چند توصیهٔ لازم /۱۳۳/ کلامی برای احتیاط /۱۳۳/ گل‌کلم /۱۳۴/ گل‌کلم از چهار طریق باعث سلامتی شما می‌شود /۱۳۵/ چند توصیهٔ لازم /۱۳۶/ کلامی برای احتیاط /۱۳۶/ سلیاک /۱۳۷/ دستور غذایی که برای مبارزه با بیماری سلیاک مناسب است /۱۳۹/ کلامی برای احتیاط /۱۴۰/ گیلاس /۱۴۱/ گیلاس از چهار طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۱۴۲/ چند توصیهٔ لازم /۱۴۴/ طریقهٔ مصرف گیلاس /۱۴۴/ شاه‌بلوط /۱۴۵/ شاه‌بلوط از سه طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۱۴۶/ چند توصیهٔ لازم /۱۴۷/ فلفل چیلی /۱۴۸/ فلفل تند از چهار طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۱۴۹/ چند توصیهٔ لازم /۱۵۱/ کلامی برای احتیاط /۱۵۲/ مواد غذایی‌ای که با دردهای مزمن می‌جنگند /۱۵۴/ کلامی برای احتیاط /۱۵۶/ دارچین /۱۵۶/ دارچین از سه طریق باعث

سلامتی شما می‌شود /۱۵۷/ کلامی برای احتیاط /۱۵۸/ یبوست /۱۵۸/ کلامی برای احتیاط /۱۵۹/ نمودار مواد غذایی لازم که با یبوست مبارزه می‌کند /۱۵۹/ سرماخوردگی و آنفلوانزا /۱۶۱/ غذاهایی که می‌توانند با علل سرماخوردگی و آنفلوانزا بجنگند /۱۶۱/ کرنبری /۱۶۳/ کرنبری از پنج طریق سلامتی‌تان را تضمین می‌کند /۱۶۴/ چند توصیهٔ لازم /۱۶۶/ کشمش بی‌دانه یا مویز /۱۶۷/ کشمش بی‌دانه یا مویز از سه طریق سلامت شما را تضمین می‌کند /۱۶۷/ چند توصیهٔ لازم /۱۶۹/ دیپرسیون یا ناراحتی اعصاب و افسردگی /۱۷۰/ رژیم‌های غذایی توصیه‌شده برای مبارزه با دپرسیون و افسردگی /۱۷۱/ دیابت /۱۷۷/ رژیم غذایی‌ای که با دیابت می‌جنگد /۱۷۸/ کلامی برای احتیاط /۱۸۱/ بی‌خوابی /۱۸۲/ موادی که با بی‌خوابی مبارزه می‌کنند /۱۸۳/ کلامی برای احتیاط /۱۸۶/ اسهال /۱۸۶/ رژیم غذایی‌ای که می‌تواند با اسهال دربیفتد /۱۸۷/ کلامی برای احتیاط /۱۸۸/ دایورتی‌کولار /۱۸۸/ رژیم‌های غذایی‌ای که با بیماری دایورتی‌کولار مقابله می‌کنند /۱۹۰/ کلامی برای احتیاط /۱۹۱/ انجیر /۱۹۱/ انجیر از هشت طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۱۹۲/ کلامی برای احتیاط /۱۹۶/ چند توصیهٔ لازم /۱۹۶/ ماهی /۱۹۶/ ماهی شما را از پنج طریق سالم نگه می‌دارد /۱۹۷/ کلامی برای احتیاط /۲۰۱/ چند توصیهٔ لازم /۲۰۱/ بزرک یا لیف کتان /۲۰۱/ روغن بزرک از پنج طریق می‌تواند به سلامتی شما کمک کند /۲۰۳/ تولید یک تخم‌مرغ سالم‌تر و بهتر /۲۰۶/ چند توصیهٔ لازم /۲۰۷/ سنگ صفرا /۲۰۷/ غذاهایی که با سنگ صفرا مبارزه می‌کنند /۲۰۹/ کلامی برای احتیاط /۲۱۰/ سیر /۲۱۰/ سیر از نه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۱۲/ چند توصیهٔ لازم /۲۱۵/ کلامی برای احتیاط /۲۱۵/ زنجبیل /۲۱۶/ زنجبیل از شش طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۱۷/ چند توصیهٔ لازم /۲۱۹/ کلامی برای احتیاط /۲۱۹/ نقرس /۲۱۹/ رژیم‌های غذایی‌ای که می‌توانند با نقرس بجنگند و با آن مبارزه کنند /۲۲۱/ کلامی برای احتیاط /۲۲۲/ گریپ‌فروت /۲۲۲/ گریپ‌فروت از سه طریق به سلامت شما کمک می‌کند /۲۲۳/ کلامی برای احتیاط /۲۲۶/ چند توصیهٔ لازم /۲۲۶/ انگور /۲۲۶/ انگور از چهار طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۲۷/ چند توصیهٔ لازم /۲۲۹/ چای سبز /۲۲۹/ چای از هشت طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۲۳۱/ چند توصیهٔ لازم /۲۳۴/ کلامی برای احتیاط /۲۳۴/ تشریفات صرف چای با سنت ژاپنی /۲۳۴/ گوآوا /۲۳۵/ گوآوا از سه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۳۶/ چند توصیهٔ لازم /۲۳۷/ سردرد و میگرن /۲۳۸/ انواع غذاهایی که با سردرد و میگرن می‌جنگند /۲۳۹/ بیماری قلبی /۲۴۱/ مواد غذایی‌ای که از بیماری قلبی جلوگیری می‌کنند /۲۴۲/ کلامی برای احتیاط /۲۴۵/ وعدهٔ غذایی گیاه‌خواران /۲۴۵/ سوزش دل و سوءهاضمه /۲۴۶/ رژیم غذایی‌ای که با سوزش گلو و معده و سوءهاضمه مقابله می‌کنند /۲۴۷/ کلامی برای احتیاط /۲۴۹/ آنچه باید برای جلوگیری از مشکلات مربوط به گاستریت انجام دهید /۲۵۰/ فشار خون بالا /۲۵۰/ مواد غذایی لازم

برای مبارزه با فشار خون بالا/۲۵۲/ کلسترول بالا/۲۵۵/ غذاهایی که با کلسترول بالا وارد جنگ می‌شوند /۲۵۶/ عسل /۲۵۹/ عسل از هفت طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۶۰/ چند توصیهٔ لازم /۲۶۴/ کلامی برای احتیاط /۲۶۴/ خوراکی برای جوان‌تر به‌نظر رسیدن پوستتان /۲۶۴/ سندرم تحریک‌پذیری روده و شکم (گاز شکم) /۲۶۵/ رژیم غذایی انتخابی برای جلوگیری از IBS /۲۶۶/ شما باید از عصاره‌ای که از پسیلیوم می‌گیرید خاطرتان آسوده باشد /۲۶۸/ گل‌کلم /۲۶۸/ گل‌کلم از سه طریق به سلامتی شما کمک می‌کند /۲۶۹/ چند توصیهٔ لازم /۲۷۱/ سنگ کلیه /۲۷۱/ رژیم غذایی‌ای که با سنگ کلیه مبارزه می‌کند /۲۷۲/ کلامی برای احتیاط /۲۷۴/ لیموترش /۲۷۵/ لیمو و آب‌لیمو از سه راه شما را سالم نگه می‌دارد /۲۷۶/ چند توصیهٔ لازم /۲۷۷/ راز جوان‌تر به‌نظر رسیدن پوست /۲۷۸/ ضعف تدریجی شبکیهٔ چشم /۲۷۸/ رژیم‌های غذایی‌ای که با AMD مبارزه می‌کنند /۲۸۰/ انبه /۲۸۱/ انبه از سه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۲۸۲/ چند توصیهٔ لازم /۲۸۳/ از دست دادن حافظه /۲۸۴/ رژیم غذایی مناسب برای مقابله با نقصان حافظه /۲۸۵/ یائسگی /۲۹۲/ رژیم‌های غذایی‌ای که می‌تواند با مضرات دوران یائسگی دربیفتد و از زیان‌های آن جلوگیری نماید /۲۹۴/ چند توصیهٔ لازم /۲۹۵/ قارچ /۲۹۶/ قارچ از پنج طریق به سلامتی شما کمک می‌کند /۲۹۶/ چند توصیهٔ لازم /۲۹۸/ کلامی برای احتیاط /۳۰۰/ کاج /۳۰۱/ کاج می‌تواند از چهار طریق شما را سلامت نگه دارد /۳۰۲/ کلامی برای احتیاط /۳۰۴/ بامیه /۳۰۴/ بامیه از سه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۳۰۵/ چند توصیهٔ لازم /۳۰۷/ روغن زیتون /۳۰۷/ روغن زیتون از پنج طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۳۰۹/ چند توصیهٔ مهم /۳۱۲/ پیاز /۳۱۲/ پیاز از سه طریق باعث سلامتی شما می‌گردد /۳۱۳/ چند توصیهٔ لازم /۳۱۵/ پرتقال /۳۱۵/ پرتقال از چهار طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۳۱۶/ چند توصیهٔ لازم /۳۱۸/ کلامی برای احتیاط /۳۱۹/ استئو آرتروز /۳۱۹/ خوردن غذاهایی که می‌توانند با استئو آرتروز مقابله کنند /۳۲۱/ کلامی برای احتیاط /۳۲۳/ استئوپروسیس /۳۲۳/ رژیم غذایی‌ای که می‌تواند با استئو پروسیس مبارزه کند /۳۲۵/ کلامی برای احتیاط /۳۲۶/ پارکینسون /۳۲۷/ غذاهایی که می‌توانند با بیماری پارکینسون مقابله کنند و از وقوع آن جلوگیری نمایند /۳۲۸/ کلامی برای احتیاط /۳۲۹/ جعفری /۳۳۰/ جعفری از چهار طریق باعث حفظ سلامتی شما می‌شود /۳۳۰/ چند توصیهٔ لازم /۳۳۲/ کلامی برای احتیاط /۳۳۳/ هلو /۳۳۳/ هلو از سه طریق شما را سلامت نگاه می‌دارد /۳۳۴/ چند توصیهٔ لازم /۳۳۶/ کلامی برای احتیاط /۳۳۶/ بادام‌زمینی /۳۳۷/ بادام‌زمینی از سه طریق می‌تواند شما را سالم نگه دارد /۳۳۷/ کلامی برای احتیاط /۳۴۰/ چند توصیهٔ لازم /۳۴۰/ آناناس /۳۴۱/ آناناس از سه طریق سلامتی شما را تضمین می‌کند /۳۴۲/ چند توصیهٔ لازم /۳۴۳/ بیماری‌های پروستات /۳۴۴/ تغذیهٔ مناسب برای جلوگیری یا مقابله با پروستات /۳۴۶/ کلامی برای احتیاط

/۳۴۸/ آلوی خشک /۳۴۸/ آلو از سه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۳۴۹/ چند توصیهٔ لازم /۳۵۱/ آلو می‌تواند در غذاها جایگزین روغن گردد /۳۵۱/ کدوحلوایی /۳۵۲/ کدوحلوایی از چهار طریق می‌تواند شما را سلامت نگه دارد /۳۵۳/ چند توصیهٔ لازم /۳۵۵/ طریقهٔ مصرف تخم کدوحلوایی /۳۵۶/ کشف یک آشپزی غیرمعمول /۳۵۶/ کینوا/۳۵۶/ کینووا از شش طریق به شما سلامتی هدیه می‌کند /۳۵۷/ چند توصیهٔ لازم /۳۶۱/ رماتوئید آرتروز /۳۶۱/ رژیم غذایی‌ای که می‌تواند با RA مقابله کند /۳۶۲/ کلامی برای احتیاط /۳۶۵/ گیاه‌خوار شویم یا نه؟ /۳۶۵/ برنج /۳۶۶/ برنج از چهار طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۳۶۷/ چند توصیهٔ لازم /۳۶۸/ سبزیجات دریایی /۳۶۹/ گیاهان دریایی از سه طریق به سلامتی شما کمک می‌کنند /۳۷۰/ چند توصیهٔ لازم /۳۷۱/ کلامی برای احتیاط /۳۷۲/ آیا از مکمل‌ها استفاده کنیم یا خیر؟ /۳۷۳/ سینوزیت /۳۷۳/ غذاهایی که می‌توانند با سینوزیت مقابله کنند /۳۷۵/ کلامی برای احتیاط /۳۷۶/ اسفناج /۳۷۷/ اسفناج از چهار طریق به سلامتی شما کمک می‌کند /۳۷۷/ کلامی برای احتیاط /۳۷۹/ چند توصیهٔ لازم /۳۸۰/ توت‌فرنگی /۳۸۰/ توت‌فرنگی از چهار طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۳۸۱/ چند توصیهٔ لازم /۳۸۲/ کلامی برای احتیاط /۳۸۳/ حملهٔ قلبی یا مغزی /۳۸۳/ رژیم‌های غذایی‌ای که می‌توانند با حمله‌های قلبی و مغزی مقابله کنند یا از آن‌ها جلوگیری به‌عمل آورند /۳۸۵/ سیب‌زمینی شیرین /۳۸۸/ سیب‌زمینی از پنج طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۳۸۸/ چند توصیهٔ لازم /۳۹۰/ امراض تیروئیدی /۳۹۰/ رژیم‌های غذایی‌ای که با بیماری‌های تیروئید مقابله می‌کنند /۳۹۲/ گوجه‌فرنگی /۳۹۴/ گوجه‌فرنگی از سه طریق می‌تواند شما را سالم نگه دارد /۳۹۵/ راهنمایی یک باغبان /۳۹۶/ چند توصیهٔ لازم /۳۹۷/ کلامی برای احتیاط /۳۹۷/ زردچوبه /۳۹۸/ زردچوبه از چهار طریق باعث سلامتی شما می‌شود /۳۹۸/ چند توصیهٔ لازم /۴۰۰/ کلامی برای احتیاط /۴۰۰/ زخم /۴۰۱/ رژیم‌های غذایی‌ای که با زخم‌ها می‌جنگند و باعث بهبودشان می‌شوند /۴۰۲/ کلامی برای احتیاط /۴۰۳/ عفونت نواحی ادراری /۴۰۴/ رژیم غذایی‌ای که می‌تواند با عفونت مجاری ادراری مقابله کند /۴۰۴/ کلامی برای احتیاط /۴۰۵/ گردو /۴۰۶/ گردو از چهار طریق شما را سالم نگه می‌دارد /۴۰۶/ چند توصیهٔ لازم /۴۰۸/ کلامی برای احتیاط /۴۰۸/ آب /۴۰۹/ آب از هفت طریق به سلامت شما کمک می‌کند /۴۱۰/ چند توصیهٔ لازم /۴۱۲/ هندوانه /۴۱۳/ هندوانه از سه طریق موجب حفظ سلامتی شما می‌شود /۴۱۳/ چند توصیهٔ لازم /۴۱۵/ کنترل وزن /۴۱۵/ غذاهایی که می‌توانند به کنترل وزن شما کمک نمایند /۴۱۷/ کلامی برای احتیاط /۴۲۰/ نطفهٔ جوانهٔ گندم و سبوس گندم /۴۲۰/ جوانهٔ گندم و سبوس آن از سه طریق شما را سلامت نگه می‌دارد /۴۲۱/ کلامی برای احتیاط /۴۲۴/ چند توصیهٔ لازم /۴۲۴/ عفونت دستگاه تناسلی زنان /۴۲۴/ رژیم‌های غذایی‌ای که می‌توانند با عفونت مجاری تناسلی در زنان

مقابله نمایند /۴۲۵/ کلامی برای احتیاط /۴۲۷/ ماست /۴۲۷/ ماست از شش طریق موجب سلامتی می‌گردد /۴۲۸/ چند توصیهٔ لازم /۴۳۰/

**فهرست عناوین مواد غذایی و بیماری‌های موجود در کتاب** ..... **۴۳۳**

# شناخت ساختار مواد غذایی
# و کاربرد علمی آن برای سلامتی بیشتر

## پنج مورد که باید برای رژیم غذایی‌مان مورد توجه قرار دهیم

غذاهایی که می‌خورید را به چه نحو انتخاب می‌کنید؟ اگر شما هم مثل اغلب مردم در انتخاب غذا، مزه، قیمت و سهولت تهیه را در اولویت قرار می‌دهید دراین‌صورت لازم است که درمورد ارزش و میزان فواید غذاها که نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت جسم و روان شما دارند، مطالعه و تحقیق کنید. آنچه در تغذیهٔ شما مهم است انتخاب مواد غذایی‌ای است که برای تأمین نیازهای بدنتان در درجهٔ اول اهمیت قرار دارند. شما می‌دانید که انتخاب صحیح غذا می‌تواند از بروز مشکلاتی که به سلامتی ما آسیب می‌رسانند، جلوگیری نماید. مواردی که مانع سلامتی شما می‌شوند عبارتند از فربهی و تنومندی، بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان، اما شما اطلاعات مغشوش و درهم‌وبرهمی دربارهٔ چگونگی انتخاب غذاهای مناسب و مفید دارید که از منابع مختلفی به گوشتان خورده است. نقطهٔ آغاز مناسب رعایت پنج اصل اساسی دربارهٔ رژیم غذایی را متخصصان این رشته در رتبهٔ اول «فرانسیس سایزر»[1] دارای درجهٔ ام.اس.[2] و سپس «النور ویتنی»[3] دارای دکترای تغذیه ارائه داده‌اند و هردو به‌اتفاق هم کتابی به نام مفهوم تغذیه و مباحثه دربارهٔ رژیم غذایی به رشتهٔ تحریر درآورده‌اند.

---

1. Frances Syzer

۲. MS، معادل لیسانس کشورمان.

3. Eleanor Whitney

**۱. کفایت و مناسبت:** ابتدا مطمئن شوید که رژیم غذایی انتخابی دارای ویتامین‌های کافی، مواد معدنی و سایر مواد غذایی‌ای است که شما هرروز به آن نیاز دارید.

**۲. موازنه:** از غذاهایی که از بعضی نقطه‌نظرها دارای مواد مقتضی بسیاری هستند، اما از بعضی نظرها دارای اهمیت نیستند غفلت ننمایید. برای مثال کلسیم اضافی که جذب آهن را کم می‌کند. همین‌طور آهن اضافی باعث جبران کلسیم لازم بدن نخواهد شد.

**۳. کنترل کالری:** کالری مازاد بر نیاز را به تغذیهٔ خود اضافه ننمایید زیرا این مواد کالری‌زای اضافی به‌صورت چربی ذخیره شده و به مصرف واقعی نمی‌رسند، که خود این مسئله به چاقی و سایر مشکلات منجر می‌شود.

**۴. رعایت اعتدال:** اعتدال یعنی محدودیت قائل شدن در مصرف غذاهایی که باعث چاقی می‌شوند و در نتیجه کلسترول و قندخون شما را بالا می‌برند. «سایزر» و «ویتنی» می‌گویند: «مردم این مسئله را این‌گونه تعبیر می‌کنند که هرگز نباید به غذاهایی از قبیل استیک گوشت گاو خوش‌مزه یا غذاهای گرم نظیر آن میدان دهند. اما آن‌ها در این مورد گرفتار نقص اطلاعات هستند. رعایت اعتدال مورد نظر است و نه امساک و پرهیز کامل.»

**۵. تنوع:** سعی کنید از غذاهای مختلف و متنوع زیاد استفاده کنید، در این‌صورت شما نه‌تنها از همهٔ مواد غذایی مورد نیاز بدن برخوردار خواهید شد، بلکه از غذاهای سه‌گانهٔ مورد نیاز در صبحانه، ناهار و شام لذت زیادتری خواهید برد. اگر بخواهیم دورتر برویم، باید بگوییم که بسیاری از غذاها شامل مقادیر کمی سم یا زهرابه هستند. با وجود این آلودگی‌های اندک بدن شما عکس‌العملی در برابر این زهرابه‌ها نشان نخواهد داد، مگر آنکه مقدار زیادی از این غذاها را صرف کنید. چند روز قبل از آنکه صرف آن غذاها را تکرار کنید، منتظر شوید تا از هر خطری که امکان دارد از این طریق سلامتی شما را تهدید کند، در امان باشید.

شما در این کتاب از این پنج اصل اطلاعاتی به‌دست خواهید آورد که برای هر وعدهٔ غذایی به رعایت این اصول نیاز خواهید داشت. راجع به مواد غذایی و رژیم غذایی اصول خاصی خواهید آموخت، مثلاً راجع به ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و آب اطلاعات لازم را به‌دست خواهید آورد، همان‌طور که دانسته‌های به‌دردبخوری راجع به فیتونوترنیت‌ها و فیبر کسب خواهید

نمود. همچنین شما بیش از پنجاه فصل مطالبی راجع به اثر شفابخش غذاها مطالعه خواهید نمود که این فصول به تنوع غذایی و انتخاب غذاها برای هر وعده خواهند افزود و به شما در گلچین کردن غذاها کمک خواهند کرد. سایر فصول به شما این امکان را می‌دهد که چگونگی وضعیت‌های خاص را درک کنید و بتوانید از اثرات شفابخش مواد غذایی استفاده نموده و نیز از تأثیرات مضر آن‌ها اطلاع حاصل نمایید.

امکان دارد شما از برخی رژیم‌های غذایی خودسرانه نکاتی را آموخته باشید، اما بعضی اوقات فهمیدن و درک منابع معتبر و موثق و پیدا کردن ریشهٔ آن‌ها کار بسیار دشواری است.

دپارتمان کشاورزی آمریکا که با عنوان «USDA» مشهور است، برای خود دارای یک هرم غذایی است. برای مثال این هرم غذایی ممکن است آشفته و درهم‌وبرهم باشد، مخصوصاً اگر شما سه بعد غذاها را در هرم فراموش کرده باشید. این سه بعد عبارتند از ارتفاع، عمق و پهنا. مبنای این سه بعد در هرم مذکور مقدار فراوانی برنج، نان و سرآل و خمیر را عرضه می‌کند که ممکن است شما از این مثلث سه‌ضلعی فقط ارتفاع و عرض یا پهنای آن را در نظر آورید، درحالی‌که بعد سوم از نظرتان دور مانده است. با گروه غذایی «RDA» و «DRI» کافی است شما تنها به کیسهٔ چیپس سیب‌زمینی در دسترستان اکتفا کنید.

و اما محتویات سبد غذایی لازم برای شما؛ برای نشان دادن اینکه این بشقاب غذایی که حاوی مواد سلامتی‌بخش است، دارای چه موادی است و ترتیب اولویت آن چیست، به طرح ذیل توجه کنید.

متخصصان تغذیه در انستیتوی تحقیقی سرطان‌شناسی آمریکا با عنوان اختصاری «AICR»، یک طرح کلی برای تغذیه ابداع نموده‌اند که آن را سبد غذایی جدید آمریکایی نام‌گذاری کرده‌اند. سبزیجات، میوه‌ها، تمام غلات و لوبیا، دوسوم یا حتی بیشتر محتوای این سبد را در بر می‌گیرد. در نظرگرفتن این نوع رژیم غذایی بیشتر بر مبنای غذاهای گیاهی است که ریسک و خطر بسیاری از امراض را تا حد زیادی پایین می‌آورد و یا توصیه می‌کند که سبد غذایی را با خمیر و انواع نان‌هایی که از غلات تهیه شده‌اند پر نکنید.

گوشت، ماهی یا غذاهای لبنی کم‌چرب بیشتر از یک‌سوم این سبد غذایی

آمریکایی جدید را تشکیل نمی‌دهند؛ بنابراین به این سفارش غذایی توجه داشته باشید؛ اگر میزان گوشت بالغ برسه اونس شد آن را با سبزیجات، غلات ولوبیا همراه نمایید.

## حد و اندازهٔ یک وعده غذا

درواقع آنچه راکه می‌خورید با آنچه بعد ازهضم وتغییرشکل درجهازهاضمه، جذب بافت‌های بدن شما می‌شود تفاوت اساسی دارد. یک نظرسنجی توسط مؤسسهٔ USDA که از مردم به عمل آمده این ادعا را ثابت می‌کند. بیشتر مردم با صرف بعضی غذاها تحریک می‌شوند و با خوردن غذاهای دیگر میل خود را از دست می‌دهند. این آشفتگی و اغتشاش احتمالاً به این خاطر رخ می‌دهد که مردم درک نمی‌کنند که صرف چه نوع غذایی و تا چه مقدار واقعاً برای آن‌ها کافی ولازم است. برای روشن‌ترشدن این مسئله، مؤسسهٔ «AICR» پیشنهاد می‌کند که استانداردهای سروغذاها را اندازه‌گیری کنید وآن مقدارراکه مناسب است، درهر وعده درلیست غذایی خود قراردهید. برای مثال یک فنجان شیروشکلات مسلماً ارزش غذایی بیشتری ازهمان میزان دانه‌ها وغلات دارد که امکان دارد درنگاه اول شما را دچارحیرت کند. بسیاری ازرستوران‌ها برای سروغذا بشقاب‌های خود را از ده اینچ به دوازده اینچ تغییرداده‌اند که دلیل نمی‌شود شما همهٔ بشقاب را انباشته ازغذا نمایید. دراینجا یک عقیدهٔ دیگرونظری متفاوت راجع به سلامتی مشاهده می‌شود. ممکن است شما مقدارغذاهای سنتی راکه درظرف‌های استاندارد سرو می‌شوند با باب شدن غذاهای به‌اصطلاح فست‌فود که متراکم‌تر ومادهٔ غذایی آن ظاهراً بیشتراست به ظرف‌های کوچک‌ترمنتقل کنید. هرکسی دوست دارد که یک پرس خوراک خرگوش را به‌طورکامل بخورد، اما اگربدانید که این مقدارباعث برهم خوردن سلامتی شما می‌شود بازحاضربه خوردن آن میزان ازغذا می‌شوید؟

برای تمام عمر، خود را با یک برنامهٔ غذایی با اندازه‌ای معین وثابت وفق دهید. سبد غذایی جدید آمریکایی برای آن طراحی نشده است که یک رژیم غذایی برای کاهش وزن شما باشد، اما طرح مذکورنشان می‌دهدکه مردم تا چه حد درلذت بردن ازغذاها حساس هستند. «ملانی پولک»[1] مدیر تغذیهٔ AICR می‌گوید: «بنابراین

1. Melany Polk

این نوع از رژیم غذایی اندازه و وزن و سلامتی شما را بهبود می‌بخشد و از نقطه‌نظر سلامتی در سبک زندگی بسیار مؤثر است.» «پولک» معتقد است که اگر شما رژیم غذایی از روی تفنن را فراموش کنید و به این طرح رو بیاورید، نباید نگران چاقی بیش از اندازه باشید. تمام رژیم‌های غذایی از روی تفنن که گاهگاهی صرف می‌شوند با همهٔ پروتئین بالا و قند پایین به شکل مستقیمی از نظر کربوهیدرات در سطح پایین قرار دارند. او می‌گوید همهٔ مردم راجع به قواعد اصلی، نگرانی و آشفتگی‌های اساسی دارند. همهٔ رژیم‌های غذایی‌ای را که دوباره به میوه‌ها و سبزی‌ها می‌پردازند، فراموش کنید. این نوع رژیم‌های غذایی به جلوگیری از امراض مزمن و کهنه کمک می‌کنند. شما مسلماً نمی‌خواهید که سلامتی طولانی‌مدت خود را بر سر کم کردن وزنتان فدا کنید. اضافه می‌کنیم که برای انتخاب غذاهای سالم، توجه خود را به این نکته معطوف کنید که مصرف این نوع غذاها تا چه اندازه کالری نصیب شما می‌کند. «پولک» می‌گوید: «زمانی که شما می‌خواهید به نیازهای بدنتان از نظر غذایی توجه کنید، رعایت نگه داشتن وزن بدنتان در حالتی متعادل برای زندگی بهتر را آسان‌تر خواهید یافت.»

## اندازه‌های غذایی ساده‌شده

یکی از راه‌های مفید و آسان برای مقایسهٔ غذاها با یکدیگر روش مقایسهٔ یک غذا با چیزی شبیه به آن است. مثال‌های زیر می‌تواند به شما در این مورد کمک کند.

| غذای انتخاب‌شده | میزان مصرف |
|---|---|
| سبزیجات خام | به اندازهٔ یک مشت خودتان |
| پاستا | به اندازهٔ کف دستتان |
| گوشت | یک پیالهٔ بستنی‌خوری |
| ماهی کباب‌شده | به اندازهٔ یک کف دست |
| کره، مارگارین، کرهٔ بادام‌زمینی یا پنیر چرب | به اندازهٔ یک انگشت شست |
| اسنک‌ها (پریتزلز، چیپس) | یک مشت پر |

| | |
|---|---|
| میوهٔ خردشده | به اندازهٔ یک توپ تنیس |
| سیب | به اندازهٔ یک توپ بیسبال |
| سیب‌زمینی | به اندازهٔ یک موس کامپیوتر |
| برنج دم‌کرده | یک پیمانه |

تغییرات کوچک می‌تواند تفاوت‌های بزرگی به‌بارآورد، مثلاً انتخاب یک برش از برگر به‌جای یک‌چهارم پوند برگر (که ۱۶۰ کالری ایجاد می‌کند.) این چیزی است که «پولک» به آن اعتقاد دارد. اگر شما به «سبد غذایی جدید آمریکایی» مراجعه کنید این اعداد را خواهید یافت، ۸۱۴ - ۸۴۳ - ۸۰۰. اطلاعات بیشتر در وب‌سایت AICR در www. aicr. org قابل دسترسی است.

## یک منوی غذایی برای یک زندگی طولانی توأم با سلامتی

«پیروی از یک رژیم غذایی درست، بی‌اغراق می‌تواند به طول سال‌های زندگی‌تان بیفزاید.» این مطلب را «رونالد کلاتز»[1]، دارای درجهٔ ام.دی. و «روبرت گلدمن»[2] با درجهٔ ام.دی.[3] درکتابشان، با عنوان ساعت را متوقف کنید یادآوری می‌کنند.

اگر شما در پی بهترین برنامهٔ غذایی هستید تا به صدمین سال تولد خودتان برسید، مطمئن باشید که شرط آن جامهٔ عمل پوشاندن به سه مورد پیشنهادی زیر است.

۱. مادهٔ غذایی‌تان فاقد سم و ایجادکنندهٔ مسمومیت غذایی باشد.

۲. سوخت کافی را برای تأمین نیازهای غذایی روزانه‌تان فراهم آورد.

۳. غذاهایی انتخاب شوند که هضم آن‌ها آسان و از بین بردن مواد زائد آن میسر باشد.

این مطلبی است که شما باید آن را همیشه به یاد داشته باشید. غذای مورد مصرف بازگوی همهٔ داستان نیست. اگر شما می‌خواهید در صدمین سال تولدتان آهنگ تولدت مبارک را بخوانید، به ورزش کافی و نیز خواب به‌اندازه توجه کنید. باید از استرس عصبی خود بکاهید، سیگار نکشید، از مصرف الکل خودداری نمایید، با احتیاط رانندگی کنید و کمربند ایمنی خود را در اتومبیل ببندید.

---

1. Ronald Klatz
2. Robert Goldman

۳. Doctor of Medicine، دکترای پزشکی

رژیم غذایی سالم و درست، ما را از مصرف قرص‌های مکمل بی‌نیاز می‌گرداند.
قرص‌های ویتامین و مکمل‌های مواد معدنی پاسخ شما به یک زندگی طولانی و سالم نیست. ما می‌دانیم که مصرف رژیم غذایی سالم و در نظرگرفتن تنوع غذایی مؤثرتر از هر تمهیدی در برابر امراض مختلف شما را از خطرات حفظ می‌کند و از هر قرص ویتامینی بهتر به سلامتی شما یاری می‌رساند.
«ملانی پولک» می‌گوید: «رژیم غذایی موسوم به "ACIR" به شما کمک می‌کند.» امکان دارد که مصرف قرص‌ها راه ساده‌ای به نظر برسد، اما صرف غذاهای مناسب راه بسیار ساده‌تری است. «پولک» می‌گوید: «مردم باید این مسئله را درک کنند که یک وعدهٔ غذایی سالم، حتماً لازم نیست که با زحمت تهیه شده باشد. یک غذای سادهٔ گیاهی به‌اندازه طبخ‌شده یا یک سالاد ساده، می‌تواند شما را از مراجعهٔ دائم به آشپزخانه یا خارج شدن بی‌موقع از آن بی‌نیاز سازد و در دقایقی اندک غذای مناسب بدن شما را فراهم کند.»

## کربوهیدرات‌ها

آیا شما سرزندگی آن را دارید که در صبح با نشاط و با چابکی مسیری را قدم بزنید؟ اگر چنین است، باید از کربوهیدرات‌ها تشکر کنید که منبع اصلی انرژی بدن شماست و اگر شما از نظر ذهنی و روحی در تمام مدت روز در حالت خوبی قرار دارید، این روحیهٔ شاد را به اعتبار کمک ذهنی‌تان و نیز عملکرد سیستم عصبی‌تان دارا هستید که حداکثر نقش خود را ایفا می‌کنند. کربوهیدرات‌ها عبارتند از نشاسته، شکر و فیبر که همهٔ آن‌ها مستقیماً از گیاهان به‌دست می‌آیند. به‌نظر می‌رسد که مجموعاً این سه ماده را به‌آسانی از مواد مهم غذایی به‌شمار آوریم. بدون وجود آن‌ها نه‌تنها شما فاقد انرژی و نیرو خواهید بود و ذهنتان تنبل خواهد شد، بلکه سیستم جهاز هاضمهٔ شما نیز بدون وجود آن‌ها با کارایی مناسب فعالیت نخواهد کرد.

## سالم‌ترین کربوهیدرات‌ها را انتخاب کنید

متخصصان تغذیه عقیده دارند که ۵۵ درصد از کلیهٔ کالری بدن شما از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. کربوهیدرات‌ها دو نوع هستند، پیچیده و ساده. یک رژیم غذایی سالم بیشتر حاوی نوع اول کربوهیدرات‌هاست تا نوع دوم آن.

**کربوهیدرات‌های مرکب:** بدن شما نیاز به مواد نشاسته‌ای و فیبر دارد. شما این مواد را از غلات، نان، پاستاها یا خمیرها و سبزیجات به‌دست می‌آورید مثل سیب‌زمینی سفید یا شیرین، باقلای خشک و ذرت. این مسئلهٔ مهمی است که شما به یاد داشته باشید تجارت و پیشرفت آن، بسیاری از مواد غذایی و فیبر را جابه‌جا می‌کند. برای تغذیهٔ بهتر سعی کنید همهٔ حبوبات و غلات را مصرف کنید و از مصرف غذاهایی که فقط با آرد سفید تهیه می‌شود خودداری نمایید. هنگامی که سبزیجات را می‌پزید، سعی کنید مرحلهٔ پخت‌وپز را تا نهایت خود ادامه ندهید. پخت‌وپز آرام و یا پختن سبزیجات با بخار بهتر است و به تأمین فیبر بیشتر کمک می‌کند. سعی کنید پوست صیفی‌جات و میوه‌ها را نیز مورد استفاده قرار دهید.

**کربوهیدرات‌های ساده:** این نوع کربوهیدرات‌ها اعم از شکر، شیر، میوه‌ها و آب‌میوه‌ها انرژی و نیرو را سریعاً به شما انتقال می‌دهند. این نوع مواد غذایی مانند آب، ویتامین‌ها، مواد معدنی و بعضی اوقات فیبر را بر سر میز غذایی شما می‌آورد.

شکر تصفیه‌شده در سودا، نبات و دسرها یافت می‌شوند. همچنین ظرف شکر شما نیز حاوی کربوهیدرات ساده است اما این نوع، دارای همهٔ مواد غذایی نیست و تقریباً فاقد مقدار زیاد کالری است و هنگامی که شما شکر را در قالب دسرهای غنی و شیرین صرف می‌کنید، معمولاً همراه آن مقدار زیادی از چربی را هم به بدن خود می‌رسانید. امکان دارد شما از اینکه چگونه شکر پالایش‌یافته را در غذاهای پیشرفته از نظر مواد غذایی پیدا می‌کنید، تعجب کنید. هنگامی که شما به دکان سبزی‌فروشی می‌روید، همه‌چیز را از سرآل‌های کنسروشده تا سس اسپاگتی، در میان سبزیجات و جزء‌جزء آن‌ها خواهید یافت. شما ابتدا باید برچسب‌های مواد غذایی را همان‌جا بخوانید و از انتخاب غذاهایی که شکر جزء اصلی مواد آن‌هاست خودداری کنید. به لفظ «اوز» بر روی آن‌ها متمرکز شوید، زیرا این کلمه به معنی شکر یا ساکارید است که معنای آن وجود شکر در این محصولات است.

## چربی‌ها

بدن شما برای اینکه سالم بماند به چربی‌ها نیاز دارد. چربی‌ها مواد خام هورمون‌ها و زردآب و صفرا را فراهم می‌سازند. سایر چربی‌ها ویتامین‌های محلول در چربی را دارا هستند؛ ویتامین‌های A، D، E، و K. این ویتامین‌ها درون خون شما در تمام

بدنتان جاری هستند. اگرچه چربی‌ها باعث لذت بردن از خوردن غذاها می‌شوند و مزهٔ دلخواهی به آن‌ها می‌دهند اما افراط در خوردن آن‌ها باعث چاق شدن، امراض قلبی، فشار خون بالا، سرطان، دیابت و سایر امراض می‌شود. اگرچه چربی در غذا باعث احساس سیری بعد از صرف غذا می‌گردد، اما اشتهای شما را نیز تحریک می‌کند. مسائلی که ذکر شد و ضررهایی که به بدن شما وارد می‌گردد علت اصلی توجه ما به توصیهٔ متخصصان تغذیه است که می‌گویند: «سعی نکنید بیش از سی درصد ازکالری بدنتان را از چربی‌ها به‌دست بیاورید.»

## چربی‌ها را عاقلانه انتخاب کنید

تقریباً همهٔ غذاها حداقلی از مواد چربی را در خود دارند. متخصصان غذایی به چربی‌ها به‌عنوان موادی انرژی‌زا نظر می‌کنند، چراکه یک گرم مادهٔ غذایی دارای نه کالری می‌باشد. تمام چربی‌ها هنگامی که ایجاد کالری می‌کنند با یکدیگر مساوی هستند، اما فرق زیادی بین سه نوع چربی وجود دارد.

این سه نوع عبارتند از چربی‌های اشباع‌شده، چربی‌های اشباع‌نشدهٔ چندپیوندی و چربی‌های اشباع‌نشدهٔ تک‌پیوندی. این سه نوع اثرات متفاوتی بر سلامتی شما دارند.

**چربی‌های اشباع‌شده:** این نوع، سطح کلسترول را در بدن شما بالا می‌برد. بیشتر چربی‌های اشباع‌شده از منابع حیوانی به‌وجود می‌آیند، مانند گوشت، زردهٔ تخم‌مرغ، کره و پنیر. این نوع چربی همچنین در نارگیل و روغن آن و نیز روغن نخل وجود دارد. شما می‌توانید مقدار چربی اشباع‌شده را با انتخاب مواد غذایی‌ای که مقدار چربی آن‌ها پایین است یا از مواد لبنی و تولیدات گوناگون آن و نیز گوشت بسیار کم‌چرب به‌دست بیاورید. می‌توانید با جدا کردن چربی زیادی از گوشت مقدار آن را کاهش دهید. برای مثال با این عمل می‌توانید مقدار سیزده گرم چربی را به چهار گرم کاهش دهید. برای محافظت از قلبتان، چربی‌های اشباع‌شده را به ده درصد کالری از صد درصد کالری کاهش دهید.

**چربی‌های اشباع‌نشدهٔ چندپیوندی:** این نوع از چربی، کلسترول بد «LDL» را پایین می‌آورد، اما درعین‌حال کلسترول خوب «HDL» را نیز پایین می‌آورد. وجود مقدار کمی از این نوع چربی مانند روغن آفتابگردان و نیز روغن زعفران در رژیم غذایی

شما بسیار مناسب است اما بیشتر از آن توصیه نمی‌شود. روغن نباتی هیدروژنه و مارگارین، که از چربی‌های چندپیوندی اشباع‌نشده‌به دست می‌آید، همانند چربی اشباع‌شده در جریان خون شما عمل می‌کند. چربی‌ای که در هوای اتاق سفت می‌شود، آسیب بیشتری به سرخرگ‌ها و شریان‌های شما می‌رساند.

**چربی‌های اشباع‌نشدهٔ تک‌پیوندی:** روغن زیتون یکی از بهترین منابع چربی سلامتی‌بخش بدن است که از این نوع چربی‌ها به‌شمار می‌رود. چندین آزمایش به‌عمل‌آمده نشان داده است که این نوع چربی (روغن زیتون) کلسترول بد «LDL» را پایین آورده باعث بالا رفتن کلسترول خوب «HDL» گشته است. این نوع از چربی همچنین از زیان رساندن به شریان‌ها جلوگیری می‌نماید، فشار خون بالا را پایین می‌آورد، با دیابت سر ناسازگاری دارد و باعث جلوگیری از بعضی سرطان‌ها می‌شود. همچنین روغن زیتون در شکست دادن سایر چربی‌های مضر موفق بوده است و مدت طولانی‌تری بعد از صرف غذا اثر آن باقی می‌ماند. همچنین باعث تقویت حافظهٔ شما هم می‌گردد. روغن کانولا، آووکادو و بادام‌زمینی و روغن آن نیز از چربی‌های اشباع‌نشدهٔ ساده یا تک‌پیوندی هستند. از این نوع چربی به‌جای چربی‌های اشباع‌شدهٔ مضر در رژیم غذایی خود استفاده کنید. برش‌هایی از آووکادو جانشین خوبی برای ساندویچ پنیر با سبزی است. مصرف مقداری کرهٔ بادام‌زمینی طبیعی مفیدتر از پنیر چرب می‌باشد. این نوع روغن کرهٔ بادام‌زمینی صد درصد سرشار از روغن‌های غیرهیدروژنه است.

## در اسیدهای چرب موازنه برقرار کنید

**امگا ۳:** اسید چرب امگا ۳ در ماهی آزاد آلاسکایی، تن ماهی آلباکور، ماهی ماکرل و ساردین خون شما را از حالت چسبندگی بیرون می‌آورد و از لخته شدن آن جلوگیری می‌کند. لازم به توضیح است که علت اصلی حملات قلبی همین لخته شدن خون در رگ است. امگا ۳ همچنین کلسترول بد را پایین می‌آورد و سطح تری‌گلیسیرید را متعادل نگه می‌دارد. خوردن این ماهی‌های آب سرد می‌تواند شما را در برابر دیابت مقاوم نماید، همچنین از آشفتگی عصبی و نیز سرطان و امراض دیگر جلوگیری نماید. انجمن سلامت قلب آمریکا خوردن دو نوبت از این ماهی‌ها را در هفته توصیه می‌کند. مخصوصاً خوردن این ماهی‌های حاوی اسید چرب امگا ۳

در هر هفته لازم است. نطفهٔ جوانهٔ گندم، گردو، تخم بزرک و نیز صرف سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج و نظایر آن مقداری امگا ۳ به بدن شما می‌رساند، اما نه به اندازهٔ خوردن این ماهی‌های آب سرد.

**امگا ۶:** یک اسید چرب اصلی دیگر است که تأثیرش بسیار بیشتر از غذاهایی است که حاوی امگا ۳ می‌باشد. بیشتر مردم ده تا ۲۵ بار بیشتر از امگا ۶ استفاده می‌کنند. امگا ۶ از روغن گیاهی، گوشت، شیر و تخم‌مرغ به‌دست می‌آید و مقدار آن بیشتر از امگا ۳ می‌باشد. بعضی از متخصصان باور دارند که موازنهٔ بین این دو اسید چرب مهم‌تر از همهٔ موازنه‌هایی است که از اسیدهای چرب دیگر حاصل می‌شود. به‌خصوص این موازنه هنگامی بیشتر به‌کار می‌آید که شما دردهای کهنه و مزمنی دارید یا اینکه از ناراحتی اعصاب رنج می‌برید. نسبت امگا ۶ را به امگا ۳ در بعضی جاها از چهار به یک و از ده به یک تغییر دهید؛ دراین‌صورت شما بسیار بیشتر احساس بهبود خواهید کرد. متخصص تغذیه «کارل جرمانو»[1] به همراه جراح ارتوپد «ویلیام کابوت»[2] در کتاب کشندگان طبیعی درد اظهار می‌کنند: «به‌نظر می‌رسد که شما هیچ‌چیزی را از دست نخواهید داد اگر رژیم غذایی خود را با خوراکی‌های حاوی اسید چرب امگا ۳ با چند واحد امگا ۶ ترکیب کنید.» اگر شما دچار «آرتروز»، «فیبرو میالجیا» یا سایر امراض مزمن هستید، «جرمانو» پیشنهاد می‌کند که این نسبت دو اسید چرب را از دو به یک و چهار به یک کاهش دهید. دراین‌صورت شما احساس بهبود بیشتری خواهید کرد و به‌کمک چند قرص ضدالتهابی دردتان فرو خواهد نشست.

## کلامی برای احتیاط

اجازه ندهید مقدار چربی پایین و دسرهایی که از نظر کاربرد چربی محدودیتی ندارند، شما را زیاد تحت تأثیر خود قرار دهند. این نکته را «مارتین کاتان» مؤلف تی - فاکتور - رژیم غذایی ۲۰۰۰ یادآوری کرده است. «کاتان» می‌گوید: «برای اینکه این غذاها مزه و ترکیب چربی‌ها را عوض می‌کند؛ می‌تواند بر روی اشتهای شما نیز تأثیر بگذارد.» متأسفانه وسوسهٔ مزهٔ خامه‌ای از اسیدهای چرب ناشی می‌شود که طبق

1. Carl Germano
2. William Cabot

قواعد، جزء چربی‌ها به‌حساب نمی‌آیند. «کاتان» می‌گوید: «بیشتر این غذاها شکر بیشتر و کالری زیادتری دارند، اما از نظر تغذیه‌ای ضعیف هستند و باید به‌جای آن‌ها غذاهای دیگری قرارداده شوند.»

## فیبر

در سال ۱۹۴۰ دکتر «بورکیت» به نکاتی توجه کرد که اهمیت خواص غذاها را مد نظر داشت. او در شرق آفریقا جراح بود. در آن نقطه از دنیا وی به‌ندرت به ناراحتی‌هایی چون یبوست، هموروئید و آپاندیس برخورده بود. اما این ناراحتی‌ها در جهان غرب برخلاف آنجا بسیار شایع بود. او به این واقعیت رسید که خوردن فیبر یا مواد غذایی سفت و سخت و خشن، عدم امراض گفته‌شده در آن مناطق را توجیه می‌کند. فیبر بخش جدایی‌ناپذیری از میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوباتی است که بدن شما نمی‌تواند آن را هضم کند. در اینجا دو نوع عامل وجود دارد که هردو در سالم نگه داشتن بدن شما مهم هستند. فیبر به‌آسانی در آب قابل حل شدن است و به‌صورت ژله در روده‌های شما جریان پیدا می‌کند. فیبر غیرقابل حل بدون تغییر باقی می‌ماند و باسرعت وارد سیستم جهاز هاضمهٔ شما می‌شود.

او در کتاب خود، درست بخورید، سالم بمانید و از زندگی خود لذت بیشتری ببرید که بیست سال پیش از نگارش این کتاب منتشر شد، اشاره می‌کند که مردم در مناطقی مانند شرق آفریقا روزانه مقدار شصت گرم فیبر مصرف می‌کنند، اما در کشورهای غربی این مقدار در حدود بیست گرم در روز است. امروزه مصرف فیبر حتی پایین‌تر نیز آمده است. بنابر گزارش «انستیتوی ملی سلامت»، آمریکایی‌ها در روز پنج تا بیست گرم فیبر مصرف می‌کنند. «بورکیت» مصرف بیست تا ۳۵ گرم فیبر را توصیه می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند که شما با مصرف بیش از این میزان، سالم‌تر خواهید ماند.

## شما می‌توانید به‌وسیلهٔ فیبر با هشت وضعیت خطرساز بجنگید

بالا بردن مقدار فیبر در وعدهٔ غذایی‌تان به شما کمک می‌کند که از این ده وضعیت بد دوری گزینید یا آنکه با مصرف بیشتر آن میزان سلامتی خود را افزایش دهید.

**دیابت:** فیبر به شما کمک می‌کند که مقدار انسولین یا گلوکز بدنتان را تنظیم کنید. این بدان معناست که شما می‌توانید خطر مبتلا شدن به دیابت را به‌وسیلهٔ صرف غلات و حبوبات کمتر نموده، مقدار کربوهیدرات موجود در بدن خود را با مصرف آن‌ها به حد متعادل برسانید.

نان چاودار سیاه، همهٔ کراکرهایی که با گندم درست شده‌اند، مجموعهٔ حبوبات و کلوچهٔ سبوس‌دار انتخاب‌های خوبی هستند.

**حملهٔ قلبی و ضربان شدید قلب:** فیبر محلول در غذاهایی چون جوی دوسر، بامیه و پرتقال یافت می‌شود. این غذاها می‌توانند کلسترولی را که می‌تواند باعث لخته شدن خون شما گردد و راه شریان‌های شما را ببندد و سبب حملهٔ قلبی گردد پایین بیاورند.

**یبوست و هموروئید:** اگر مقدار فیبر کافی و مناسب باشد، لینَت‌دهنده خواهد بود.

«بورکیت» می‌گوید: «سیب، سیب‌زمینی شیرین (مقصود سیب‌زمینی‌ای است که درون آن به رنگ زرد پررنگ یا مایل به نارنجی باشد)، جو و لوبیای چیتی حالتی ملین به غذا می‌دهند.» «بورکیت» اندیشید ملین نام بهتری برای فیبر خواهد بود، زیرا این مواد باعث رطوبت و نرمی و صافی مواد داخل روده می‌شود و حذف مادهٔ غذایی غیرلازم آسان می‌گردد.

**آپاندیس:** «بورکیت» می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد فیبر بهترین محافظ در برابر پیشرفت آپاندیس باشد.» زردآلو و هلو که مزهٔ دلخواهی نیز دارند نمونه‌ای مناسب از مواد فیبردار هستند که از آپاندیسیت شما محافظت بهتری به‌عمل می‌آورند.

**دل‌پیچه یا انحراف مواد غذایی در روده:** درحالی‌که بدن شما در انتخاب غذاهای دارای فیبر مانند پسته‌شامی، اسفناج و ذرت آماده می‌شود، درعین‌حال می‌تواند «پوچز» که «دایورتیکولا» یا «منحرف‌کننده» نامیده می‌شود، علت و دلیل درهای شکمی باشد؛ اگر شخص به هیجان زیاده از حد مبتلا شود.

**منفعت و سود فیبر برای داشتن وزن متعادل:** بهترین راه برای از دست دادن وزن اضافی بدن، خوردن غذاهای کم‌چرب و کم‌کالری، سبزیجات، حبوبات و غلات است. «بورکیت» دربارهٔ غذاهای غنی از نظر فیبر می‌گوید: «بیشتر غذاهای حجیم از نظر فیبر موجب کمتر چاق شدن شما می‌شود و باعث سوختن چربی‌های اضافی می‌گردد، ضمن آنکه فیبر دیرتر هضم می‌شود و شما احساس سیری خواهید نمود.»

اگر برای دسر نیز جایی بازکرده‌اید بهتر است میوه‌هایی همانند آلو یا توت‌فرنگی را انتخاب کنید.

**ناتوانی جنسی:** شما احتمالاً به اینکه لوبیا و غلات بتواند جزو لذات خوراکی زندگی شما باشد فکر نکرده‌اید اما این قبیل غذاهای گیاهی سرشار از فیبر می‌تواند فشار خون شما را تعدیل کرده و باعث پایین آوردن کلسترول در خون شما و جلوگیری از لخته شدن خون و سکته گردد. اضافه می‌کنیم که لوبیا و دانه‌های غذایی حاوی ماده‌ای به نام ال - آرجینین[1] هستند، نوعی پروتئین که باعث تقویت قوای جنسی نیز می‌گردند.

**سرطان:** «بورکیت» باور دارد که یک رژیم غذایی دارای فیبر بالا در برابر سرطان‌های ناحیهٔ شکم از دو طریق مقابله می‌کند. مطالعات وی دربارهٔ مواد غذایی نباتی نشان می‌دهد که استفاده از چربی حیوانی باعث بالا رفتن احتمال ابتلا به سرطان می‌گردد. او برحسب اتفاق پی برد که بیشتر نان‌های بولکی دارای مقادیر زیادی از فیبرهای باارزش هستند که به مصرف کمتر چربی کمک خواهند کرد. علاوه بر این فیبر در جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی پیش از اینکه نشانه‌های ظهور خود را نشان دهند سهم مؤثری دارد. بنابراین پیش از آنکه سلول‌های دشمن فرصت آن را بیابند که دردسرساز شوند مصرف فراوان فیبر را پیشه کنید.

«بورکیت» همچنین به فیبر به‌عنوان یک نگه‌دارنده یا حامی در برابر بیماری‌های مختلف اشاره می‌کند مانند مریضی کیسهٔ صفرا، متورم شدن وگشاد شدن رگ‌ها و نیز بیماری سیاه‌رگ‌ها و نیز باد فتق.

## چگونه مصرف فیبر را با نیازهای روزانهٔ بدن هماهنگ سازیم

حال دلایل زیادی داریم که فیبر را در غذاها مورد استفاده قرار دهیم، پس باید راه‌های مصرف فیبر در رژیم غذایی را بررسی کرد، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنیم. اضافه کردن بیش‌ازحد فیبر به رژیم غذایی، خیلی سریع باعث بروز عوارض جانبی می‌شود که این عوارض عبارتند از ایجاد گاز بیش‌ازاندازه در روده‌ها و معده، باد کردن شکم و انقباض در شکم و اسهال. بهترین راه آن است که مواد دارای فیبر را به‌تدریج به غذاهای خود اضافه کنیم.

---

1. L-arginine

**روز خود را با خوردن سرآل‌های به دست آمده از غلات شروع کنید:** برچسب‌های روی غذاها را برای یافتن حداقل پنج گرم فیبر برای هر وعدهٔ غذایی بخوانید. در رأس این مواد، سرآل‌هایی که در برچسب آن‌ها ترکیبات خوراکی دارای فیبر از جمله کشمش، موز و برش‌هایی از سیب دیده می‌شود، بسیار مناسب می‌باشند.

**بعضی سبزیجات را خام مصرف کنید:** هویج و کرفس از این جمله هستند. هنگامی که شما سبزیجات را می‌پزید، باید آن را با بخار بپزید تا مواد آن که برای بدن مفید است حداکثر سود رسانی را داشته باشد.

**بر مصرف میوه‌های تازه و خشک متمرکز شوید:** هر موقع که ممکن شد، پوست میوه‌ها و سبزی‌ها را همراه آن صرف کنید. در این صورت شما بیشترین فیبر را به بدن خود می‌رسانید.

**به جای برنج سفید، برنج قهوه‌ای را انتخاب کنید:** هنگامی که این جانشینی انجام شد، شما مقدار فیبر را به سه برابر رسانده‌اید. به همان ترتیب سعی کنید غلات کمتر مشابه با آن را وارد بدن کنید، مانند بلغور، کوکوس یا کاشامیل.

لوبیا را به سوپ که به‌تدریج در حال پخته شدن است بیفزایید. در حدود دوبار در هفته گوشت را جانشین شاه‌بلوط و امثال آن یا لوبیای قرمز و برنج را در ترکیبات غذایی‌تان به‌کار ببرید. این عمل موجب جلوگیری از ایجاد باد شکم می‌گردد. هرگز لوبیای خشک را در همان آبی که لوبیا را در آن خیسانده‌اید نپزید.

بعضی وقت‌ها ناراحتی‌هایی که در دندان‌ها ایجاد می‌شود عمل جویدن را با اشکال روبه‌رو می‌سازد و در این حالت شما مجبورید غذاهای ساده که مقدار فیبرشان کم است صرف کنید. در مواردی مثل آن می‌توانید به رژیم غذایی خود «متاموسیل» اضافه کنید که بسیار کمک‌کننده است. با فیبری که به‌وسیلهٔ تخم پسیلیوم زمینی به‌وجود می‌آید این عمل را کامل کنید. این یک عمل تشریفاتی و لوکس نیست، اما این عمل می‌تواند به مرتب کارکردن شکم و بیرون‌روش طبیعی کمک کند، به شرط آنکه شما این کار را در هر روز انجام دهید و نه زمانی که دچار یبوست شده‌اید.

**فیبر در غذاهای صبحانه:** اگر شما می‌خواهید مقدار فیبر را در غذای خود تنظیم کنید، پس صبحانه را با خوردن موادی آغاز کنید که از نظر فیبر غنی هستند. با انتخاب غذاهای صحیح می‌توانید به‌خوبی فیبر مورد نظرتان را از بیست به ۳۵ گرم در روز افزایش دهید.

**صبحانه با مقدار فیبر پایین:** یک فنجان آب پرتقال، کمتر از یک گرم فیبر دارد. یک فنجان کورن‌فلکس کمتر از یک گرم، یک برش نان سفید یک گرم و در مجموع کمتر از سه گرم فیبر دارند.

**صبحانهٔ دارای فیبر بالاتر:** یک پرتقال کامل سه گرم، یک واحد سبوس یا پوست گندم چهارگرم، و در مجموع هفت گرم فیبر دارند.

## مواد معدنی

هنگامی که شما دربارهٔ مواد معدنی فکر می‌کنید، احتمالاً به یاد طلا و نقره می‌افتید، اما پیش از آن مواد معدنی‌ای وجود دارند که سلامتی شما را تأمین می‌کنند، مانند کلسیم و آهن که از زمان‌های بسیار قدیم شناخته‌شده هستند. هرکدام از این مواد معدنی ویژه در وعدهٔ غذایی پرهیزداران، بی‌نظیر بوده و وظیفهٔ خود را در کمک بخشیدن به بهتر زنده ماندن ایفا می‌کنند. دانشمندان این رژیم‌های غذایی را به دو گروه تقسیم کرده‌اند، رژیم‌های غذایی اصلی و رژیم‌های غذایی‌ای که نشانی از مواد معدنی در خود دارند. البته این بستگی دارد که تا چه اندازه مواد معدنی در بدن شما وجود داشته باشد.

## هفت مادهٔ معدنی که شما نمی‌توانید بدون آن‌ها به زندگی ادامه دهید

مواد معدنی اصلی به‌سادگی از دیگر مواد معدنی قابل تمایز هستند، زیرا مقدار زیادی از این مواد اصلی در بدن شما جای گرفته‌اند. اگر شما می‌توانستید همهٔ مواد معدنی بدن خود را اندازه‌گیری کنید، وزن کلیهٔ آن‌ها حدود پنج پوند می‌شد که چهار پوند آن‌ها کلسیم و فسفر است که این‌دو، اصلی‌ترین مواد معدنی در بدن شما می‌باشند و پنج مادهٔ معدنی اصلی دیگر که روی‌هم یک گرم وزن دارند تشکیل‌دهندهٔ کلیهٔ مواد معدنی در بدن شما هستند.

**کلسیم:** کلسیم اصلی‌ترین مادهٔ معدنی در بدن شماست که باعث استحکام استخوان‌های شما و سفت بودن و استحکام دندان‌های شماست. بدون وجود کلسیم استخوان‌ها و نیز دندان‌های شما همانند اعضای دیگر مانند گوش سست و نرم می‌شدند و تصور کنید که شما چگونه می‌توانستید دراین‌صورت از دندان‌هایتان استفاده کنید. اگرچه کلسیم نمی‌تواند کلاً در اسکلت شما جای بگیرد، اما مقدار

کمی از آن در خون شما جای گرفته و مسیرهای گوناگون را در خونتان طی می‌نماید. ازاین‌رو این مقدار کم از کلسیم می‌تواند فشار خون شما را ثابت نگه دارد و به انقباض ماهیچه‌هایتان کمک برساند. یکی دیگر از ماهیچه‌های مهم شما ماهیچه‌های قلب است که برای انقباض و انبساط مرتب نیاز به کلسیم دارد. مصرف کلسیم در دوران کودکی کمک می‌کند که استخوان‌هایتان به هنگام رشد دارای استحکام و قدرت باشند، اما این مهم نیست که شما چه سن‌وسالی دارید، هیچ‌وقت برای کسب این مادهٔ معدنی مهم دیر نیست.

**فسفر:** فسفر دومین مادهٔ یاری‌بخش معدنی‌ای است که دست در دست کلسیم برای تثبیت قدرت و سفتی استخوان‌ها و دندان‌هایتان به کمک شما می‌شتابد. فسفر یک جزء قاطع و اساسی در DNA و غشای سلولی بدن شماست و به سالم‌سازی سلول‌ها و ترمیم اساسی آن‌ها کمک می‌کند. همچنین فسفر کمک می‌کند به غذایی که صرف می‌کنید انرژی لازم را ببخشد.

**کلراید:** معدهٔ شما بدون این عامل اساسی عضو زائدی خواهد بود. کلراید جزء اصلی یاری‌رسان به اسید معده‌ای است که هضم غذا را میسر می‌سازد. این ماده همچنین به شما اطمینان می‌دهد که همهٔ سلول‌های بدنتان سهم خود را به‌طور منصفانه در هضم مواد غذایی ادا می‌کنند، که این مسئله ابداً وظیفهٔ کوچک و کمی نیست.

**منیزیم:** این مادهٔ معدنی در مجموع کمترین مقدار مادهٔ معدنی در بدن شماست، اما این مقدار منیزیم قابل صرف‌نظر نیست. اولین وظیفهٔ منیزیم این است که استخوان‌ها و دندان‌های شما را سالم نگه می‌دارد و سپس این اطمینان را می‌دهد که کلسیم، پتاسیم و ویتامین D و نیز پروتئین وظیفهٔ خود را به‌خوبی انجام داده‌اند. هنگامی که شما ماهیچهٔ خود را منقبض می‌کنید برای انبساط و راحتی دوبارهٔ آن نیاز به منیزیم دارید. اخیراً متخصصان کشف کرده‌اند که یک ارتباط حساب‌شده و مستقیم بین منیزیم و سلامت شما وجود دارد. کمبود مواد معدنی می‌تواند خطر حملهٔ قلبی و فشار خون بالا را افزایش دهد.

**پتاسیم:** فشار خون شما را ثابت نگه می‌دارد، ضربان قلب را تنظیم می‌کند، مقدار آب را در سلول‌ها متوازن می‌کند و به شما اطمینان می‌دهد که ماهیچه‌ها و اعصاب آن‌ها وظایف خود را به‌خوبی انجام می‌دهند. پتاسیم نیز ممکن است مانند منیزیم نقشی اساسی در سلامت کارکرد قلب داشته باشد.

**سدیم:** این مادهٔ معدنی، ماده‌ای ارزان است، زیرا مادهٔ اصلی نمک و نمک طعام

را تشکیل می‌دهد، اما با وجود این بدن شما برای ابقای موازنهٔ مواد سیال در بدن به این ماده نیاز دارد. امروزه بیشتر مردم سعی می‌کنند که مقدار نمک را در غذای خود پایین بیاورند، به همین دلیل سدیم از غذایشان حذف می‌گردد. آن‌هایی که از خوردن غذاهای شورلذت می‌برند، مخصوصاً در معرض خطر امراض قلبی هستند، اما رعایت این مسئله مفید خواهد بود که هر شخصی مصرف روزانهٔ سدیم خود را به ۲,۴۰۰ میلی‌گرم یا کمتر پایین بیاورد.

**گوگرد:** این مادهٔ معدنی نیز در شمار یکی از عواملی است که نقش حمایت‌کننده و نگه‌دارنده دارند. خود این ماده به‌تنهایی نقش مهمی بازی نمی‌کند، اما نقش آن در همراهی با سوپراستارهای غذایی چون «ویتامین» و «پروتئین» است. سولفور مخصوصاً از نظر پروتئین موجود در بدن مهم است زیرا این ماده به پروتئین شکل و دوام لازم را می‌بخشد. سفت‌ترین پروتئین بدن شما در مو، ناخن و پوست بدن نهفته است که آن‌ها دارای بالاترین مقدار سولفور می‌باشند.

## میزان مورد نیاز مواد معدنی کم است
## اما حمایت‌کننده‌هایی قوی و مؤثر می‌باشند

با اندازه‌گیری‌های دقیق پزشکی معین شده است که مواد معدنی در بدن اندازهٔ خیلی کمی از وزن بدن شما را تشکیل می‌دهد؛ کمتر از یک بیستم نسبت به کل وزن بدن، اما همین مقدار کم به آن‌ها ارزش و اعتبار بیشتری می‌بخشد. آن‌ها وظایف بسیار زیادی در بدن انجام می‌دهند که اهمیت کارشان بیشتر از هر مادهٔ غذایی در کل بدن می‌باشد.

| مواد معدنی چه کارهایی انجام می‌دهند | |
|---|---|
| مواد معدنی | وظایف |
| کلسیم | ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها، منقبض کردن ماهیچه‌ها و اعصاب، ارسال پیام‌های عصبی و کنترل فشار خون. |
| فلوراید | مایع هضم‌کننده در معده را می‌سازد، مقدار دیگر مواد معدنی را متعادل می‌سازد. |