

تغذیه



نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور میکند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند.

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تامین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل میکند قابل جذب می شوند و برای تامین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار میگیرند. غذا به ماده جامد یا مایعی گفته میشود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد.

تمام موجودات زنده برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، احتیاج به غذا دارند. خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و.... از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرند و باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند. همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن - که در موقع سلامت همیشه ثابت است - مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا، رشد روزانه مو و ناخن، کار قلب و دستگاه تنفس، حرکات بدن، قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذایی میباشد.

معمولا غذائی که انسان مصرف میکند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از: مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات ها و مواد چربی که انرژی زاهستند و انرژی روزانه را تامین میکنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختن بافتهای جدید لازم است، ویتامین و

مواد معدنی و آب انرژی را ندارند - کالری ندارند - ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند. دریافت ناکافی آنها باعث بروز کندی رشد، اختلالات خونی و عدم استحکام استخوانها میشود.

تاریخچه تغذیه

تا اوایل قرن نوزدهم مفهوم غذا خوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می کرد تا آنچه را در دسترس خود می دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن مصرف کند. شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اولین اجتماعات و شهرها در بین النهرین، آسیای باختری، مصر و یونان بوجود آمدند. شهرنشینیهای اولیه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می کردند. ایران نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. (دو تن از متخصصین به نامهای آرتور کیت و دکتر ارنست هرتسفیلد در کتابی به نام صنایع ایران ثابت کرده اند که کشاورزی و تمدن از فلات ایران شروع شده است). در حفاریهایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان، تخت جمشید و تپه سیلک کاشان به عمل آمده نشان می دهد که تاریخ کشاورزی در ایران متجاوز از ۶۰۰۰ هزار سال است.

تاریخچه تغذیه در یونان نشان می دهد که مردم یونان باستان برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که: " برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد." شواهد نشان می دهد که در زمانهای قدیم مردم یونان بیشتر از گیاهان تغذیه می کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می کرده اند.

در روم قدیم مردم کشاورزی می کردند و از غلات، بقولات و میوه و بعضی از انواع سبزیها تغذیه می کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می داد و مصرف گوشت منحصر به طبقه اشراف بود. در دورانهای بعد یعنی پس از استقرار امپراطوری در روم وضع تغذیه مردم تغییر کرد و رومیان بعد از فتوحات مختلف از تغذیه مردم سرزمینهای فتح شده تقلید کرده و در این راه جانب افراط می پیمودند. البته این طرز تغذیه مربوط به طبقات مرفه و اعیان بود درحالیکه مردم عادی تغذیه ساده ای داشتند. در این زمان حتی کتب آشپزی نیز در روم منتشر شده که کتاب *Deipnosophistae* اثر *Athenaeus*

در قرن دوم میلادی چاپ شده و طرز تهیه غذاهای گوشتی، سبزیها و اطلاعات دیگری در آن شرح داده شده است.

در مورد رژیمهای غذایی آغاز پیدایش آن به لوحه ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح در ناحیه سومر مربوط میشود که در آن برنامه غذایی یک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسی استانبول نگهداری میشود.

طی دورانهای مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیمهای غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینه تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزه منعکس شده است. بقراط غالباً نصایح و توصیههایی در زمینه مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها به بیماران خود میکرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجه بیماریها بکار میبردند.

زکریای رازی که از دید عده زیادی پدر علم تغذیه و رژیمهای غذایی کودک شناخته شده توصیههای مختلفی در زمینه رژیمهای غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ الصحة اثر اسرف بن محمد در زمینه تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی مطالبی سودمند عنوان شده است.

با وجود اهمیت زیاد این رشته در حفظ سلامت انسان از گذشته تا حال داشته، ولی تا سالهای پایان وضعیت زندگی استاد درجنگ جهانی اول هیچ سازمانی که رسماً در این زمینه فعالیت کند وجود نداشت، تا اینکه در سال ۱۹۱۷ نخستین انجمن مربوط به رژیم دانان توسط گروهی از کارشناسان تغذیه آمریکا تاسیس شد. این انجمن برای اولین بار مجله علمی رژیم شناسان را در سال ۱۹۲۵ منتشر کرد. و به تدریج دامنه فعالیت خود را در زمینه مدیریت خدمات غذایی مراکز تغذیه توسعه داد. فارغ التحصیلان این رشته که رژیم شناس (Dietitian) نامیده میشوند، باید تمام اطلاعات و دانش خود را در راه کمک به برقراری و بهبود سلامت بشر بکار گیرند.

اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم (Diet-therapy) به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران بلکه برای افراد سالم نیز می باشد. بدین معنی که افراد سالم نیز باید به نوبه خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا بدین وسیله از ابتلا به سوءتغذیه مصون مانده و از سلامت کامل برخوردار شوند.^۱

¹ - www.mortezavy.com

آداب غذا خوردن در اسلام

دین اسلام کاملترین و جامع ترین ادیان الهی است. لذا برای خوردن نیز احکامی دارد که رعایت آنها بر هر فرد مسلمان لازم است. برخی از آنها عبارتند از:

- به هنگام غذا خوردن «بسم الله» و بعد از غذا «الحمد لله» بگوئید. حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم
- دستهای خود را قبل از غذا و بعد از آن بشوئید که تنگدستی را برطرف و عمر را دراز می کند. امام صادق علیه السلام
- غذا را خنک کن زیرا که در غذای داغ برکت نیست. حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم
- وقتی که اشتهای به خوردن داری بخور و زمانی که هنوز اشتهای به خوردن داری، از خوردن دست بکش. حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم
- بیشتر بیماریها از پر خوری است. امام حسین علیه السلام
- آداب غذا خوردن عبارتست از:

۱- لقمه کوچک گرفتن

۲- خوب جویدن غذا

۳- کم نگاه کردن به صورت دیگران

۴- شستن دستها. حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم

- نیشامید تا غذا تمام شود پس اگر چنین کردید معده ضعیف می شود. امام رضا علیه السلام
- اگر کم خوری را انتخاب کنیم سالمتر خواهیم بود و ثبات بدن در اثر کم خوری است. امام صادق علیه السلام
- در روی هر میوه ای زهری نشسته خوب آن را در آب فرو برده و شستشو دهید. امام صادق علیه السلام
- دهانهای خود را با مسواک پاکیزه کنید. حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم

- اگر آدمیزاد در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کند، هرگز بیمار نمی شود. امام صادق علیه السلام



تغذیه سالم

- ۱- در رژیم غذایی روزانه باید در حد امکان از مواد غذایی گیاهی به جای مواد غذایی حیوانی استفاده شود. ۲- چون تأمین کننده انرژی بدن از سه منبع هیدرات کربن، چربی و پروتئین است لذا باید سعی شود روزانه ۵۰ درصد مواد غذایی به هیدرات کربن و ۲۵ درصد به پروتئین و ۲۵ درصد دیگر به چربیها اختصاص یابد. ۳- تا آنجا که ممکن است از مصرف گوشت قرمز بپرهیزید، زیرا در تولید مواد مصرفی مانند رادیکال های آزاد نقش بسزایی دارد توجه داشته باشید که بیشتر گوشتها چربی دارند و هر چربی که منشأ حیوانی داشته باشد، محتوای کلسترول است. افزایش میزان کلسترول در خون، سبب رسوب در دیواره رگها و به خطر انداختن سلامتی می شود. ۴- باید به خاطر سپرد که خانمها بعد از دوران یائسگی و آقایان هیچگاه نباید مواد حاوی ویتامین C را همراه با غذا مصرف کنند. بهترین زمان مصرف ویتامین C قبل از غذاست. تحقیقات نشان داده است که ویتامین C به خاطر داشتن خاصیت احیاء کنندگی آهن موجود در مواد غذایی گیاهی را تغییر داده و غیر قابل جذب می کند. ۵- بهترین راه مبارزه و پیشگیری از

سرطان مصرف ویتامین های A، E و C است. ۶- در طول روز حداقل یک بطری آب را حتماً بنوشید و هیچ گاه برای رفع تشنگی از نوشابه های شیرین استفاده نکنید. ۷- چای به خاطر وجود ماده ای به نام پلی فنول نوشیدنی مفیدی است. پلی فنول ها با فعل و انفعالاتی که در بدن تشکیل می دهند مانع از جذب آهنهای آزاد در جریان خون می شوند. ۸- مصرف سبزیجات تازه به ویژه پیاز و سیر را هرگز فراموش نکنید. مواد محلول در آب پیاز به وفور وجود دارد و به راحتی از طریق سیستم جذبی روده وارد جریان خون می شود. ۹- از غذاهایی استفاده کنید که نیاز بدنتان را تأمین می کند نه از غذاهایی که به آنها علاقه مند هستید. ۱۰- تغذیه سالم زمانی مفید است که همراه با سلامت روانی باشد. امروزه ثابت شده که خندیدن، بخشیدن و فراموش کردن سه دلیل مهم برای سلامت روح و روان انسان است. تغذیه سالم هیچ وقت به یک بدن مضطرب کمک نخواهد کرد.^۲

تأثیر تغذیه بر اخلاق



در روایات متعددی می خوانیم : یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان یتجاب دعائی؛ دوست دارم دعای من مستجاب شود!» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «طهر ماکلک ولا تدخل بطنک الحرام ، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان یتجاب دعائه فلیطیب مطعمه و مکسبه؛ کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!»

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لایستجیب دعاء بظهر قلب قاس؛ خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند؛

و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم؛ شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید!))

۲- در روایات دیگری آمده است؛ که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد؛ از جمله، در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمه حرام لن تقبل له صلوٰه اربعین ليله، و لم تستجب له دعوه اربعین صباحا و کل لحم ینبته الحرام فالنار اولی به و ان اللقمه الواحده تنبت اللحم؛ هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود، و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد؛ و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ و حتی یک لقمه نیز باعث رویدن گوشت می شود!»

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

۳- در روایات متعدد دیگری از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه؛ کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود!»

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روحيات و اخلاق او اثر می گذارد، و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

۴- در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه» آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یکشف المرءة.... و یحسن الخلق؛ بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!»

۵- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج؛ کسی که دوست دارد

خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت
لذیدی دارد)

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری
وجود دارد.

۶- در روایت مشروحو از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این
که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة
القلب و قلة الرفاهة و الرحمة لا یؤمن ان یقتل ولده و والديه» این که خداوند خوردن
خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و
مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعالها و فسادها و قال
ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یذهب بنوره و یهدم مروته؛ و اما شراب،
خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر
مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و
شخصیت او را ویران می سازد!»

۷- در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و
برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام
می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامرہ الله عزوجل باکل العنب؛

یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد؛
خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!

این حدیث تاکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

۸- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به
وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود؛ از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه
السلام آمده است که می فرمود: «من اكل رمانة على الریق انارت قلبه اربعین یوما؛ کسی
که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.»

۹- در روایت متعددی در باب «خوردن» تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط
تغذیه با روحيات و مسائل اخلاقی است؛ از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله
علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب) علیهما السلام فرمود: «یا جعفر کل
السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الجبان؛ ای جعفر! «به» بخور قلب را تقویت می کند
و ترسو را شجاع می سازد!»

۱۰- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش
موعظه دیده می شود؛ از جمله، در کتاب «اعلام الدین» از پیغمبر اکرم نقل شده که
فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوة و یبطیء بالجوارح عن الطاعة و
یصم الهمم عن سماع الموعظة؛ از غذای اضافی پرهیزید که قلب را پر قساوت می کند
و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!»

فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روایات اهل سنت از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند؛ و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملاً محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد. همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود؛ بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

۱۱- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من كل داء و لا داء فيه يقل البلغم و يجلى القلب؛ عسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.»

نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهای است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب» آورده پایان می دهیم:

او از «فضل بن ربیع» نقل می کند که «شریک ابن عبدالله» روزی وارد بر «مهدی»
خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک
سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را
برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه
آسانتر است، مهدی او را نگهداشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک مغز آمیخته با
شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که «شریک» از آن غذای بسیار لذیذ و (طبعاً حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه
کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید!
فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا
هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت.^۳

^۳ www.tebyan.net/Teb.aspx?nId=9679 - 38k

عادات اشتباه در تغذیه

در دنیای اینترنت پرسرعت، ماشین های خودپرداز، اتومبیل های تند رو و غذاهای حاضری، وقت گذاشتن برای حفظ عاداتهای سالم و مناسب غذایی دشوار بنظر میرسد. غذا خوردن که پیش از این یک اولویت مهم محسوب میشد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولاً در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود. گذشته از این، برخی از عاداتهای غذایی که بتصور شما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. خوشبختانه ترک عاداتهای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید. برخی از این عادات های نادرست بشرح زیر می باشند:

۱- نخوردن صبحانه

اشکال چیست؟

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن میگردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد.

همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت بمصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می گردد.

راه حل

خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عاداتهای نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش میدهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

۲- غذا خوردن پیش از خواب

اشکال چیست؟

اگر میخواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

راه حل

سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳- پرخوری

اشکال چیست؟

شاید اگر پرخوریهای رایج مربوط به سبزیجات میشد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمیکردند، اما متأسفانه پرخوری معمولاً در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار میشود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.

راه حل

وعده های غذایی خود را بجای ۳ وعده پر حجم، به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد. تعدد وعده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری میگردد چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

۴- گرسنه ماندن

اشکال چیست؟

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث میشود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار

آشفته‌گی می‌گردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن می‌کنید، بدن شما گمان می‌کند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می‌کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی میمانند .

راه حل

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشت‌های کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنها به مدت طولانی .

۵- انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

اشکال چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می‌شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیرشدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری میباشند، بنمایید. بعلاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می‌کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می‌شود .

راه حل

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می‌خواهید دست یا دهان‌هتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گیتار بنوازید و یا گردن همسرتان را ماساژ دهید.

۶- سریع خوردن

اشکال چیست؟

زندگی بسرعت می‌گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی بشما نکرده و

برعکس باعث افزایش وزن می گردد. از زمان شروع غذا تقریباً ۲۰ دقیقه طول میکشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید .
راه حل

آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به اینصورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

۷- آب نخوردن به اندازه کافی

اشکال چیست؟

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می گردد.
راه حل

تا زمانیکه در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش میکنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب بجای انواع نوشانه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولاً "زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می بردند و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می شود بعد از ۳۰ دقیقه مجدداً" احساس گرسنگی نمایید.

۸- نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

مشکل چیست؟

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

راه حل

تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹- خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

مشکل چیست؟

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عاداتهای غذایی ناسالم میشوند. استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پرکن مانند شکلات، چیپس و پوفک، تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت.

راه حل

با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پوفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند.

خوب بخورید، خوب زندگی کنید

برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم میتواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند. متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید^۴.

^۴ <http://www.vatandar.com/teb/geza.htm>

سوء تغذیه

به روز موشه میره اصفهان سوء تغذیه می گیره

سوء تغذیه اصطلاحی است که برای بیان حالت انسان یا حیوانی که رژیم غذایی نامتعادلی داشته، به کار می رود.

کسی که سوء تغذیه دارد، ممکن است غذای خیلی کم یا خیلی زیادی مصرف کند و در هر دو صورت، در رژیم غذایی او، یک یا چند ماده مغذی وجود نداشته است.

معمولاً انسان یا حیوانی که مبتلا به سوء تغذیه است، در رژیم غذایی اش کالری کافی وجود ندارد و یا اینکه رژیم او فاقد پروتئین، ویتامین و مواد معدنی می باشد.

مشکلات پزشکی ناشی از سوء تغذیه به بیماری های کمبود مواد مغذی معروف است. اسکوروی یکی از انواع بیماری های ناشی از سوء تغذیه است (کمبود ویتامین ث) که امروزه بسیار بندرت رخ میدهد.^۵

تغذیه سالم – ده فرمان

تغذیه درست در عمل کاریست دشوار. این سختی بیشتر مربوط به کنار گذاشتن عادت های کهن و سالهای سال شیوه تغذیه نادرست است. اما تغذیه سالم حتماً به معنای صرف نظر کردن از خوردنی های دوست داشتنی و لذیذ نیست. اصل مطلب رعایت حد و مرز در خوراک است. این مقاله دربرگیرنده ده دستور در جهت چگونگی تغذیه درست می باشد.

■ متنوع بخوریم!

متنوع و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی بایکدیگر توجه کنیم.

■ در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب زمینی بخوریم!

نان- ماکارونی-برنج- غلات و سیب زمینی منبع ویتامین ها و مواد معدنی و fiber هستند و درعین حال کم چربی می باشند.

■ درمورد سبزیجات و میوه- اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم!

⁵ www.callwithme.ir/content/view/609/138/ - 50k - Supplemental Result

مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است که این محصولات -تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم و کوتاه پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار، آب میوه مصرف کنیم.

■ روزانه به اندازه کافی - لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم!

لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در بردارند. ماهی منبع ید و selenium و omega 3 میباشد. گوشت بخاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B6 - B1 و B12 اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم گوشت در هفته معمولا کافیهست. در صورت مصرف گوشت و لبنیات - نوع کم چربی آن پیشنهاد میشود.

■ چربی - کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم!

مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می تواند ناراحتی های قلبی و سرطان را به دنبال داشته باشد. ۷۰ تا ۹۰ گرم چربی در روز - آنهم در صورت امکان روغن و یا چربی های گیاهی کافی خواهد بود. فراموش نکنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی-مثل سوسیس و کالباس- و شیرینی ها و شکلات ها و محصولات لبنیاتی وجود دارد.

■ در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جوئی کنیم!

شکر و محصولاتش که با شکر تولید شده اند بهتر است بمقدار خیلی کم استفاده شوند. توجه: در تولید انواع نوشابه ها نیز درصدی شکر بکاررفته است. به جای مصرف نمک - بهتر است از ادویه های گیاهی استفاده شود و در غیر این صورت از نمک همراه با ید، Jodine استفاده کنیم. ■ به اندازه بنوشیم!

آب ماده ایست زندگی بخش. برای افراد بالغ- مصرف حداقل یک لیتر و نیم آب پیشنهاد می شود. ■ خوشمزه و سالم بپزیم!

کوتاه بپزیم - با آب کم - با چربی کم و حرارت کم. بدین ترتیب مزه طبیعی و مواد حیاتی در مواد گیاهی موجود در غذا از بین نمی رود و مواد مضر جدید در حین پخت و پز با حرارت زیاد تولید نمیشوند.

■ آهسته بخوریم و لذت ببریم!

درست - آهسته و آگاهانه بخوریم و با تمام وجود لذت ببریم.

■ به طور مرتب خود را وزن کنیم و پرتحرک باشیم!

وزن مناسب - مشوق ما و باعث شادمانی و سلامتی خواهد بود. تحرک و ورزش - سرحالی و سرزندگی و شادمانی را در پی خواهند داشت.^۶

نقش تغذیه در انجام ورزش ها

شاید فقط یک ورزشکار حرفه ای از ارزش تغذیه در انجام ورزش ها آگاه باشد و به خوبی نقش تغییراتی را که رژیم غذایی در بهبود انجام تمرینات دارد را درک کند.

شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین مصرف غذا و انجام ورزش ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می کند.

توصیه های لازم در این زمینه:

ترکیبات یک رژیم غذایی که برای یک ورزشکار توصیه می شود، تا حدودی با رژیم غذایی افراد معمولی تفاوت دارد. اگرچه هرم غذایی راهنمای بسیار خوبی در این زمینه است، با این حال مقدار مصرف هر گروه از غذاها، بسته به نوع ورزش و میزان تمرینات و همچنین زمان انجام آنها متفاوت است. علاوه بر این، کالری مورد نیاز بسته به سبزی، سن، جنسیت و میزان انجام ورزش ها و حرکات ورزشی دارد و به همین دلیل، تعداد وعده های غذا نیز از فردی به فرد دیگری متغیر است.^۷

^۶ - www.iranian-vic.org.au/fa/wellness.htm - 121k-

^۷ www.netsport-magazine.com/archives/000134.html - 26k



بسیاری از متخصصین تغذیه معتقد هستند که صبحانه از مهمترین وعده های غذایی است. پس بدون خوردن آن از منزل خارج نشوید.

تغذیه بهتر

با انجام دادن این توصیه ها موفق میشوید از وزن خود کاسته و برنامه غذایی کاملی داشته باشید. لزوما نباید تمام این موارد را یکجا وارد برنامه خود کنید، بلکه بهتر است قدم به قدم پیش بروید و هر هفته یک نکته را به روش تغذیه خود اضافه کنید. ناگهان متوجه میشوید که برنامه غذایی خود را به کلی تغییر داده اید و در نزدیکی هدف نهایی خود هستید.

رژیمهای غذایی مد روز و تبلیغات مختلف درباره مواد لاغر کننده، اغلب بی اساس و روشهایی نا سالم هستند و شما را به نتیجه مطلوب نمی رسانند اما یک برنامه متعادل غذایی و ورزشی، اینکار را انجام میدهد.

صبحانه بخورید

بارها و بارها ثابت شده است کسانی که به خوردن صبحانه عادت دارند در کنترل وزن خود بسیار موفقتر از کسانی هستند که صبحانه نمیخورند. علاوه بر این، هنگامی که مشغول ورزش صبحگاهی هستید (و این یکی را حتما باید انجام دهید) خیالتان راحت است که ماهیچه ها بعد از بی غذا ماندن در طول شب، سوخت کافی دارند. صبح بهترین زمان سوزاندن چربی است زیرا مقدار گلیکوژن (نشاسته حیوانی)، قند خون و انسولین در بدن بسیار کم است.

اما اگر شما از صبحانه صرف نظر کنید، این زمان میتواند بهترین موقع برای از بین بردن ماهیچه هم باشد زیرا میزان کم گلیکوژن صبحگاهی و میزان بالای هورمون کورتیزول (cortisol) که مسئول دگرگونی بافتها است، ماهیچه ها را تحلیل میبرد.



تعجب نکنید! مصرف مواد قندی شما بیشتر را گرسنه میکند.

قند کمتر مصرف کنید

عادت کنید نوشته های روی بسته بندی مواد غذایی را بخوانید. قند تقریباً در تمام مواد غذایی و نامهای تجاری پنهان شده است. یک قاشق غذا خوری سس گوجه فرنگی، ۳ گرم از ۴ گرم کربوهیدرات خود را از شکر میگیرد. یک نوشابه گازدار، ۳۵۰ میلی لیتری، ۴۰ گرم شکر دارد و تمام کربوهیدرات آن از قند است. حالا چرا این مساله آنقدر مهم است؟

دلیل آن ساده است، قند بسیار سریع هضم میشود و موجب بالا رفتن سریع قند خون میشود. در این حالت بدن مقدار زیادی انسولین ترشح میکند و انسولین به سرعت کلوزک موجود در خون را پاک میکند تا میزان قند خون پایین بیاید. کم شدن قند خون احساس ولع، گرسنگی، ضعف، بیحوصلگی را افزایش داده، انرژی بدن را کاهش میدهد. احساس ولع برای مواد قندی در اثر همین چرخه های بالا و پایین رفتنهای نادرست و بد فرجام قند خون است.

تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید تحقیقات نشان داده است کسانی که تعداد ۶-۴ وعده کوچک در روز غذا میخورند، نسبت به کسانی که ۳-۲ وعده غذا میل میکنند، حتی اگر میزان کالری مصرفی هر دو گروه یکی باشد، چربی کمتری در بدن خود ذخیره میکنند. دلیل این امر، حفظ میزان

قند خون در یک حد مشخص است. ترشح بیش از اندازه انسولین آنزیمهایی که کار ذخیره چربی را بر عهده دارند را فعال میکند و چربی را از درون جریان خون به سمت سلولهای چربی میراند. همچنین میزان بالای انسولین، ترشح آنزیمهایی را که موجب شکستن و دفع چربیهای موجود در بدن هستند را متوقف میکند. تنظیم میزان قند خون و انسولین با استفاده کمتر از کربوهیدراتهای ساده، مصرف بیشتر کربوهیدراتهای مرکب، خوردن مواد فیبر دار و مصرف کربوهیدراتها با پروتئین کم چربی در هر سه ساعت، انجام پذیر خواهد بود.



طبخ درست و مصرف مواد پروتئینی علاوه بر رساندن انرژی به بدن، تبدیل به چربی نخواهد شد.

پروتئین مصرف کنید

مراقب باشید تا متناسب با میزان فعالیت روزانه خود پروتئین مصرف کنید. پروتئین سوخت و ساز بدن را سریع میکند زیرا بدن برای هضم و آماده استفاده کردن آن باید بیشتر از زمانی کار کند که به آن کربوهیدرات یا قند داده اید. خاصیت دیگر پروتئین این است که بر خلاف بیشتر مواد غذایی، به چربی تبدیل نمیشود.

از غذاها و خوراکیهای آماده پرهیزید

هرچه غذای شما به طبیعت نزدیکتر باشد، بهتر است. آیا این روزها به فهرست مواد تشکیل دهنده خوراکیها دقت کرده اید؟ در اغلب موارد باید دانشمند باشید تا بدانید این مواد چه هستند. بهترین کار این است که غذاهای طبیعی و بی خطری مانند میوه، سبزیجات، دانه های خوراکی و گوشت کم چربی مصرف کنیم.

از سبزیجات غافل نشوید

منظور از سبزیجات، سیب زمینی سرخ کرده نیست! سعی کنید هر قدر میتوانید به وعده های سبزیجات روزانه خود بیافزایید. سبزی ها منبع غنی فیبر هستند و شما را در بین وعده ها سیر نگه میدارند. آنها سرشار از آنتی اکسیدان (مواد ضد پیری) هم هستند. بهترین روش استفاده از آن هم، خام خوردن یا بخار پز کردن آنها است. فقط روی آن یک سس چرب و غلیظ نریزید! پروتئین و کربوهیدرات را با هم مصرف کنید

اگر میخواهید قند خون خود را ثابت نگه دارید، کربوهیدراتها را به تنهایی مصرف نکنید. سعی کنید همواره غذایی متعادل میل کنید که در آن پروتئین، کربوهیدرات و چربیهای سالم وجود داشته باشد. در این حالت احساس سلامتی خواهید کرد و ماهیچه هیتان هم تغذیه میشوند.



غذای خود را شخصا تهیه کنید

این کار چند دلیل دارد، اول اینکه غذای خانگی ارزانتر است و دوم اینکه شما دقیقاً میدانید چه چیزی میخورید، در زمان هم صرفه جویی خواهید کرد، زیرا زمان پختن شش قطعه فیله مرغ با پختن یک یا دو قطعه آن تفاوتی ندارد. شما میتوانید یک باره غذای سه وعده خود را آماده کنید و هر بار کمی برنج قهوه ای آب پز (بدون روغن) یا یکی دو سیب زمینی به آن اضافه کنید و غذایی سالم و سریع میل کنید.

آب بنوشید

زیاد هم بنوشید. اکثر مردم بدون اینکه بدانند، دچار کمبود آب بدن هستند. نوشیدن روزانه ۳ لیتر آب بنوشید. علاوه بر آن اگر چای یا قهوه زیاد مصرف میکنید، باید در مقابل هر فنجان، یک لیوان بزرگ آب بنوشید. تمرینهای ورزشی هم این میزان را افزایش میدهد و باید برای هر تمرین سخت ورزشی دو لیوان آب در نظر گرفت.

بیشتر ورزش کنید

برای به دست آوردن بهترین نتیجه در داشتن بدنی سلامت، ورزش را به برنامه غذایی صحیح خود اضافه کنید. سعی کنید بیشتر روزهای هفته برنامه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید. بهتر است ورزش شما هم قدرتی باشد هم ورزش ایروبیک. اگر تازه کار هستید، از هفته ای دو جلسه تمرین قدرتی شروع کنید و آن را به ۴ روز افزایش دهید. تمرینات سرعتی و ایروبیک را تا حد امکان انجام دهید و سعی کنید در هفته حداقل سه مرتبه به آن بپردازید. در صورت داشتن سن بالای ۴۰ سال یا داشتن مشکل خاص بدنی، به خصوص تنفسی و قلبی قبل از آغاز هر نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت نمایید.^۸

تاریخچه سوپ

اولین مکتب آشپزی دنیا روز اول مارچ ۱۷۸۴ م حدود ۲۲۲ سال پیش در لندن کار خود را آغاز کرد. هر ملتی سوپ دلخواه خود را دارد روسها سوپ برش، فرانسوی ها سوپ پیاز؛ ناروی ها سوپ نخود یا عدس و پولندی ها سوپ کلم. اولین کتاب آشپزی در چین نوشته شده و دستور تهیه چند سوپ را درج کرده مثلاً سوپ تخم کبوتر.

ظاهراً سوپ برای اولین بار در سومین هزاره قبل از میلاد مسیح در مصر به دست برده ای بنام منس پخته شد او مرغی را از آشپز خانه فرعون دزدیده و آنرا جوشاند ولی قبل از این که بتواند آنبخورد، او را دستگیر کرده و با آن سوپ نزد فرعون بردند. مسلماً اگر بوی اشتها آور سوپ به مشام فرعون نرسیده و از آن نچشیده بود برده بیچاره محکوم به مرگ می شد. اما فرعون چنان از آن سوپ خوشش آمد که برده را به عنوان آشپز خود برگزید.

^۸ - www.farya.com/id/761 - 40k

سوپ را معمولاً از مایه جوشانده گوشت، استخوان، ماهی، سیمارق و غیره تهیه میکنند. همچنین سوپهای خوشمزه را از سبزیجات، جو یا گندم پوست شده درست میکنند، از زمان قدیم مردم میدانستند که سوپ ارانترین غذا برای حفظ قدرت بدنی است. زیرا در یونان قدیم پهلوانانی که در بازی های المپیک شرکت میکردند بز و یا گوساله ای طبق مراسم آن زمان برای خدای زئوس قربانی میکردند و گوشتهای آنها در دیگ های بزرگی می جوشاندند و قبل از مسابقه برای نیرو گرفتن آنها می خوردند -

امروزه در جاپان از علفهای دریایی سوپی برای زنان ای که طفل تولد کردند درست میکنند و مردم کوریا عقیده دارند که سوپ مار درد های عصبی و عضلی را معالجه و عمر را طولانی میکند. مردم سواحل مدیترانه و افریقای شمالی عقیده دارند که سوپ سیر از ابتلا به مریضی های زیادی جلوگیری میکند. یک آهنگ ساز مشهور ایتالیوی به شوخی میگفت که: الهامات خود را از یک کاسه سوپ داغ میگیرد -

طب امروز خاصیت شفا بخش سوپ را تأیید میکند. سوپی که از سبزیجات درست شده واقعاً ارزش غذایی زیادی دارد، این غذا مقدار فراوانی پروتین، هایدوکاربن، ویتامین و مواد معدنی در خود دارد. دوکتوران معتقدند که سوپ مرغ، مرغ و سیر خنک زدگی را در مدت کوتاهی رفع میکند. طب عامه سوپ را وسیله ای برای پیشگیری از سرطان معده میداند و این مطلب نیز از طریق علمی نیز تأیید شده است به عنوان مثال در جاپان ۱۶۵ هزار نفر را به ۱۷ سال مورد مطالعه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که احتمال ابتلا به سرطان معده اشخاصیکه سوپ خمیر سویا تخمر شده یا سبزیجات می خوردند بسیار کم است. بررسی وضع ۶ هزار نفر در امریکا نشان داده است اشخاصیکه شکایتی از سلامتی خود ندارند کسانی استند که زیاد سوپ میخورند و کمتر از شیرینی جات و نوشیدنی های گاز دار استفاده میکنند. اشخاص سنگین وزنی که به طور منظم شروع به خوردن سوپ کرده اند حدود ۲۰ فیصد از وزن اضافی خود را از دست داده اند.^۹

^۹ - www.herat.co.uk/food/food.htm - 6k

بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی ؛ با افزایش سن ، نیاز به انرژی کمتر می شود . این کم شدن نیاز به انرژی ، به خاطر کوچک تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است .

باید به اندازه ای غذا بخوریم که ضمن تأمین نیازهای اساسی بدن ، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم . به طور بسیار ساده ، وزن ایده آل خود را می توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم :

وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می شود : ۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر .

به عنوان مثال ، وزن ایده آل برای یک فرد با قد ۱۵۵ سانتی متر به شکل زیر محاسبه می شود :

$$۴۹ + ۲ = ۵۱ \quad ۱۵۵ - ۱۵۳ = ۲$$

توجه : روش فوق یک تخمین کلی است .

داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشار خون ، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بمانند .

هم چنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشسد ، خطر ایجاد سرطان روده ، پروستات ، کیسه صفرا ، پستان و تخمدان کم می شود .

۲- پروتئین ؛ مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود . بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید . سوء تغذیه پروتئین ، یعنی کمبود پروتئین ، به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند . پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری کنید .

۳- چربی ؛ با افزایش سن ، مقدار چربی بدن اضافه می شود . چربی ها از منابع پر انرژی بدن محسوب می شوند . چربی ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تأمین اسیدهای یرب ضروری نقش مهمی دارند . از طرفی مصرف زیاد چربی ها خصوصاً روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شوند . بنابراین لازم است :

- چربی کمتری مصرف کنیم .

- آن مقدار کمی هم که مصرف می کنیم از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن های مایع مانند روغن زیتون باشد .

- تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید .
- اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید ، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.
- ۴- ویتامین ها ؛ با افزایش سن ، میزان برخی ویتامین ها کم می شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توانیم آن را جبران کنیم .
- ویتامین های گروه B , C , D , E از جمله این ویتامین ها هستند :
- ویتامین های گروه B : این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی مؤثرند . ویتامین های گروه B در انواع گوشت ها ، تخم مرغ ، شیر ، حبوبات ، غلات سبوس دار ، و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد .
- جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم ، جوانه عدس و جوانه ماش ، سرشار از ویتامین های گروه B و ویتامین C است .



- ویتامین D ؛ این ویتامین با افزایش جذب کلسیم ، از پوکی استخوان جلوگیری می کند . برای تأمین ویتامین D ، هر روز شیر و فرآورده های لبنی را مصرف کنید و در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید . تابش نور خورشید از پشت شیشه تأثیری ندارد .
- ویتامین C ؛ با افزایش سن ، میزان ویتامین C خون کم می شود . کسانی که در شرایط استرس (فشار) قرار دارند و یا سیگار می کشند ، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند . ویتامین C در

انواع میوه ها و سبزی های تازه ، مانند گوجه فرنگی ، فلفل سبز دلمه ای ، پرتقال ، کیوی و ساقه سبز پیازیه وجود دارد . پختن سبزی ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور ، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می شود .

ویتامین E ؛ این ویتامین ها در جوائه گندم ، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد . روغن زیتون منبع غنی ویتامین E است .

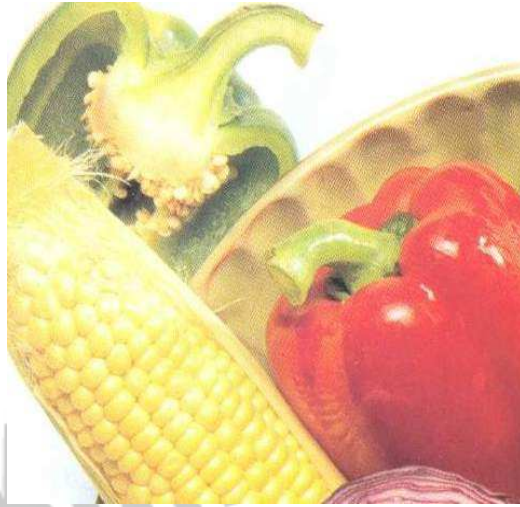
۵- مواد معدنی : کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است . این ماده در سلامت دوره سالمندی تأثیر بسیار زیادی دارد ؛ چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود . مصرف داروهای ضد اسید معده ، عدم تحرک ، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود . لبنیات یکی از منابع خوب برای تأمین کلسیم بدن است .

آهن ماده معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی ، احساس خستگی و ضعف می گردد . آهن در انواع گوشت ها ، تخم مرغ حبوبات ، مغزها (پسته ، بادام ...) ، غلات سبوس دار ، میوه های خشک شده (کشمش ، توت خشک ، برگه زردآلو) و سبزی های سبز تیره وجود دارد . آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد ؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می شود .

عنصر مهم دیگر روی است . کمبود روی باعث بی اشتها ، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم ها شده همی نین باعث می شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم . مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از : انواع گوشت ها ، جگر ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های آن ، غلات سبوس دار ، مغزها ، حبوبات ، سبزی های سبز تیره و زرد تیره .

۶- آب ؛ یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها ، دفع مواد زائد و سموم از بدن ، جلوگیری از کم آبی ، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است .

برای تأمین آب مورد نیاز بدن ، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ، ترجیحاً « آب ساده » توصیه می شود . با افزایش وزن مورد نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد .



به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید :

- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی

- در آب و هوا گرم

- هنگام استفاده از داروه های ملین و مدر

- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است ، حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید .

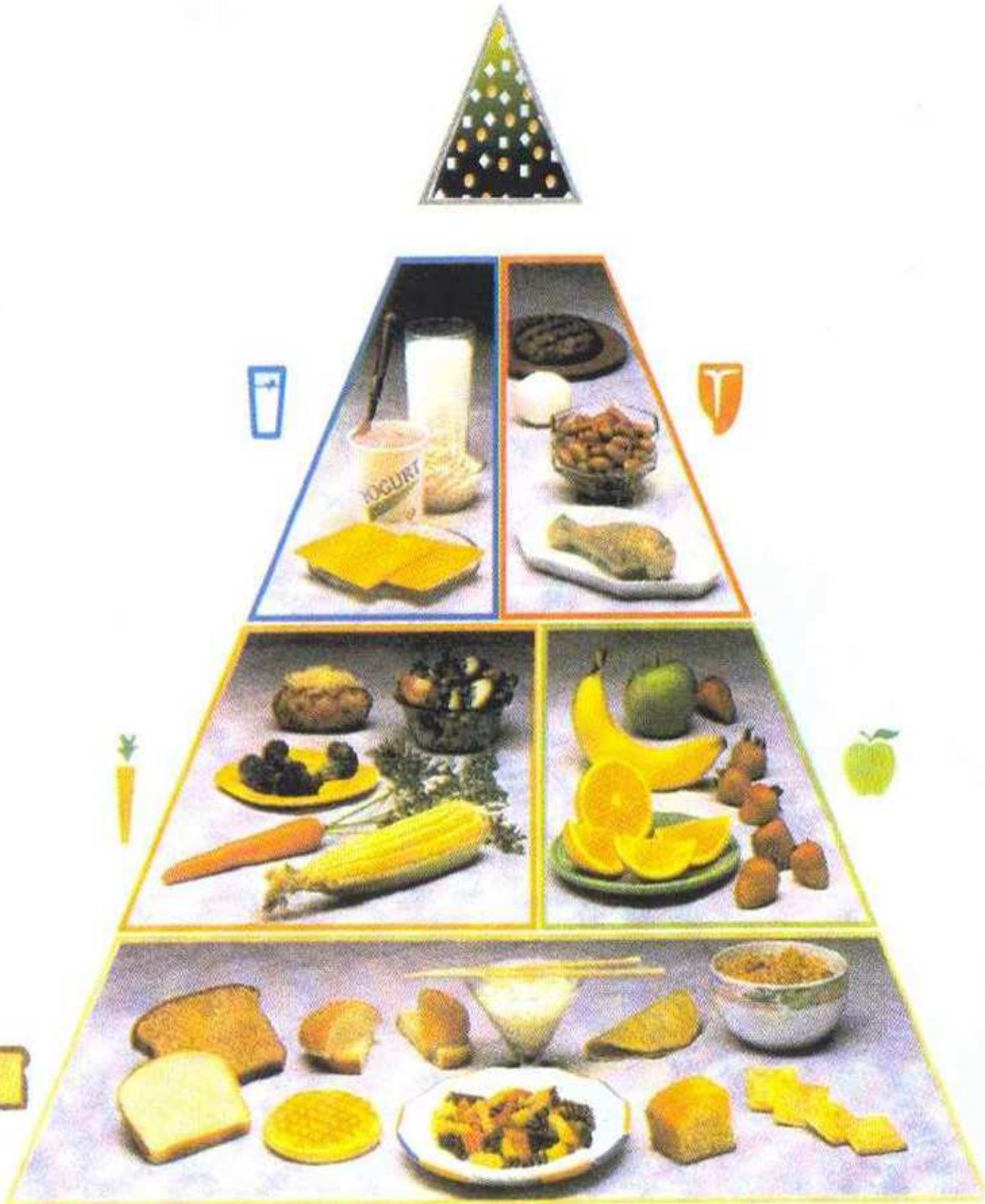
بعد از ساعت ۶ بعدازظهر مصرف آب و چای را کمتر کنید ، تا در شب برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید.

برای تأمین مواد مورد نیاز بدن به غذاهایی باید بخوریم ؟

از هر غذا به مقدار باید بخوریم ؟^{۱۰}

^{۱۰} - www.foodghaza.com/?cat=18-27k

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید



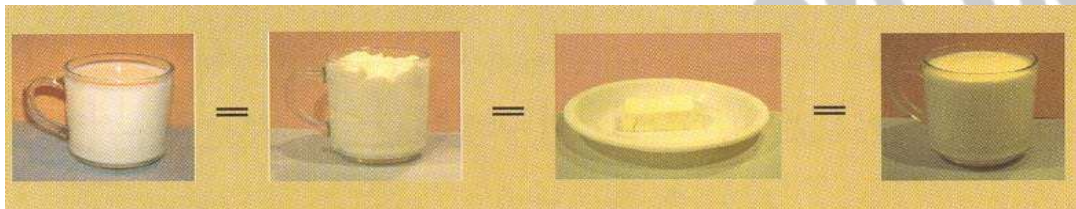
گروه های اصلی مواد غذایی

برای تأمین نیازهای غذایی ، هر روز باید در برنامه غذایی خود از بهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنیم :

۱- گروه شیر و لبنیات : این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، کشک و بستنی است . اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیریم ، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب ، با یک لیوان ماست کم چرب ، با یک قوطی کبریت پنیر و با یک لیوان کشک معادل است . دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشند .

در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید . به عنوان مثال :

یک لیوان شیر کم چرب	+	یک لیوان ماست کم چرب
یک لیوان شیر کم چرب	یا	یک قوطی کبریت پنیر
یک لیوان ماست کم چرب	+	نصف قوطی کبریت پنیر + نصف لیوان کشک

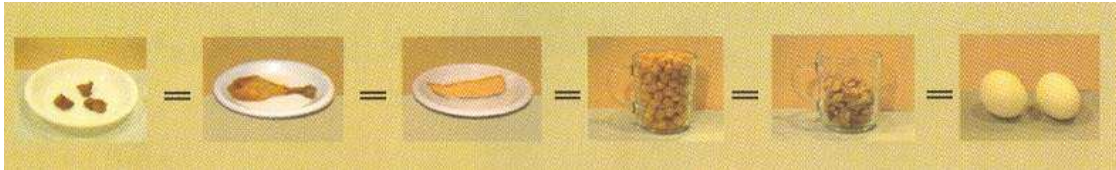


در طول روز حداقل در دو وعده غذایی ، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنید . بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف کنید . نوشیدن یک لیوان شیر گرم ، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند .

۲- گروه گوشت ، حبوبات و مغزها : این گروه شامل انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو) ، گوشت سفید (گوشت مرغ ، ماهی و پرندگان) ، تخم مرغ ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه و ماش) و مغزها (گردو ، بادام ، فندق و پسته) است .

ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته ، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته ، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته شده ، با نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است .

در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید



به عنوان مثال :

سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران مرغ

یا

دو قطعه کویک گوشت پخته شده + نیم لیوان حبوبات پخته شده + یک عدد تخم مرغ + ربع لیوان

مغزها

ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفته داشته باشد . به عنوان مثال ، مصرف تخم مرغ باید به صورتی باشد که در هفته ۳ عدد تخم مرغ مصرف کنید . هم چنین باید توجه کنید که هر یک از پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند .

به عنوان مثال لوبیا ، عدس و مغز گردو مکمل یکدیگرند .

مغزها را می توانی به صورت کوبیده ، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف کنید .

مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است .

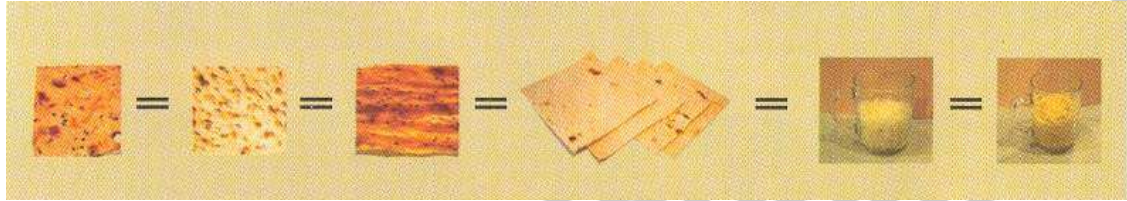
ماهی های کویک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه گوشت ماهی خورده می شود . علاوه بر اینکه پروتئین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین D دارد که برای کاهش پوکی استخوان مفید هستند .

توصیه می شود که در طول روز حداقل در دو وعده غذایی ، از غذاهای این گروه مصرف کنید .

۳- گروه نان و غلات : سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم ،

جو و ذرت است . ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان ، مثلاً یک کف دست نان سنگک ، با ۴

کف دست نان لواش ، با یک کف دست نان تافتون ، با یک کف دست نان بربری ، با نصف لیوان برنج پخته و با نصف لیوان ماکارونی پخته معادل است .



میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن شما دارد ، ولی به طور کلی توصیه می شود در طول یک روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه خود داشته باشید .
به عنوان مثال :

سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته
یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته + نصف لیوان جو پخته شده به صورت سوپ یا آش
یا

۸ کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در بهار و عده غذایی میل کنید .

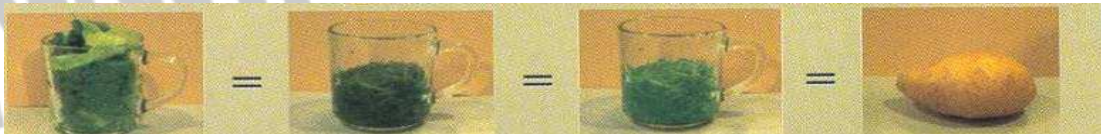
مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو ، لوبیا پلو ، آش جو و هم ینین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج ، سوپ جو یا شیر ، ماکارونی با پنیر ، نان و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند .

۴- گروه میوه ها و سبزی ها : این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که ویتامین ها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند . سبزی ها و میوه هایی مثل گشنیز ، جعفری ، نعناع ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، ساقه سبزی پیازیه ، پرتقال ، نارنگی ، لیمو ، نارنج ، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند .

سبزی های دارای رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج ، هویج ، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل طالبی ، زردآلو و شلیل ، ویتامین A مورد نیاز بدن را تأمین می کنند.
زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند ، دارای ویتامین E هستند.

بنابراین برای اینکه بدن ما مجموعه کامل ویتامین ها و املاح را دریافت کند باید سعی کنیم از تمامی انواع میوه ها و سبزی های موجود در منطقه خود استفاده نماییم .

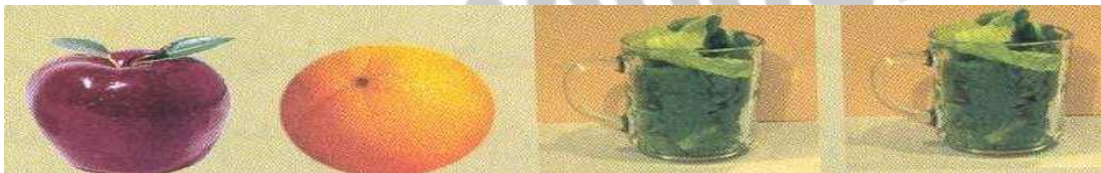
ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب ، پرتقال یا هلو ، با ربع طالبی متوسط ، با نصف لیوان گیلاس ، با نصف لیوان حبه انگور ، با ۳ عدد زردآلو ، با نصف لیوان آب میوه ، با یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج ، با نصف لیوان سبزی پخته ، با نصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است .



در طول یک روز حداقل ۴ مورد از موارد فوق را باید مصرف کنید .

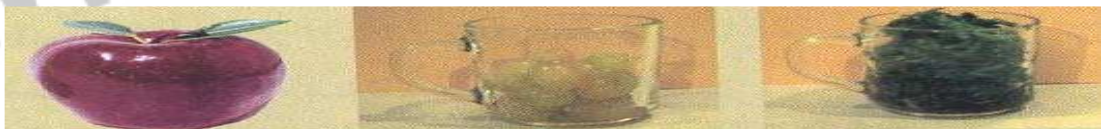
به عنوان مثال :

دو لیوان کاهوی خرد شده + یک پرتقال + یک سیب



یا

یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان حبه انگور + یک سیب



یا

یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی خرد شده + ۱/۴ طالبی + سه عدد زردآلو



یا

نصف لیوان سبزی خرد شده + یک لیوان کاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی
بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در یه‌ار نوبت میل نمایید و سعی کنید که
نیمی از میوه‌ها و سبزی‌های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین C باشد.

میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی « فیبر » از
بروز یبوست جلوگیری می‌کنند. بنابراین با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نیازی به مصرف داروهای
ملین نخواهید داشت.

در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش‌هایی
مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا « سبزی خوردن »
همراه با غذا، آن را ریز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می‌توانید رنده کنید.

میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل سیب زمینی، نان تهیه شده از آرد
سبوس‌دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این مواد
دارای فیبر هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشار خون می‌شوند. هم‌نین از بالا
رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند.

در مقابل مواد مانند قند، شکر، شربت، نوشابه و شیرینی‌ها جزء دسته کربوهیدرات‌های
ساده هستند که باید کمتر مصرف شوند.

به خاطر داشته باشید:

بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید، اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تأمین شود،
روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.

تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی پرهیز کنید و گوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید .

برای جذب بهتر آهن :

- همراه غذا ، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید .

- بعد از غذا میوه تازه بخورید .

- از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید .

- تا حد امکان مصرف ادویه ، نمک و شکر را کم کنید .

- اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن ، سبزی ها و میوه های خام را مصرف کنید .

تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست ، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است .

توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته باشند .

در تجویز رژیم های غذایی باید نیازها و محدودیت های هر فرد از جمله قد ، وزن ، سن ،

فعالیت ، ابتلا به فشار خون بالا و یا قند خون بالا مورد توجه قرار گیرد.^{۱۱}

¹¹ -saharosara.persianblog.com/ - 18k

خلاصه

« تغذیه » در تمام دوران زندگی اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا عامل مهمی در تأمین سلامتی است.

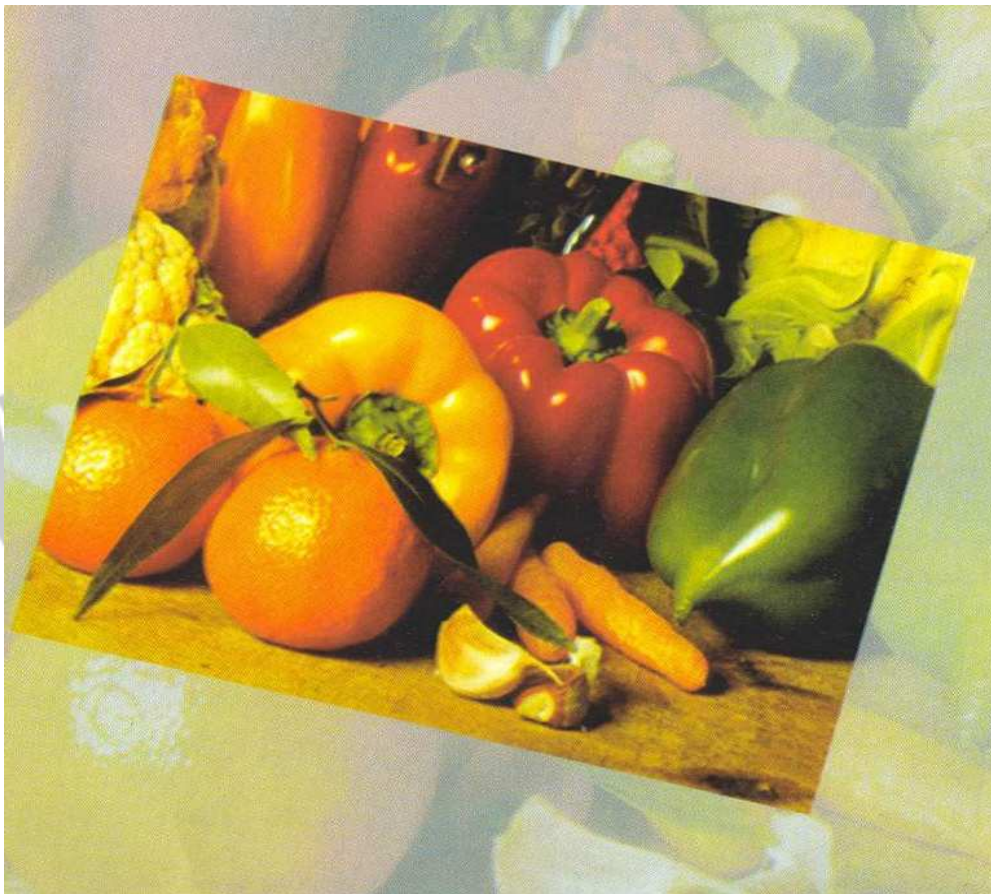
شما نیازهای غذایی خاصی دارید. این نیازها شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. یکی از از بهترین راه های اطمینان از تأمین این نیازها، مصرف روزانه از هریک از چهار گروه مواد غذایی یعنی شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه ها و سبزی ها است.

در هر وعده غذا، حداقل از ۳ گروه غذایی مختلف استفاده کنید.

در مصرف هر گروه از مواد غذایی نیز سعی کنید تنوع را رعایت کنید.

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.

تغذیه یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی است.



منابع و مآخذ

- 1- www.mortezavy.com
- 2- http://www.tici.info/default.aspx?dir=Learn_sdn&file=taghzie81-7-2.htm
- 3- www.tebyan.net/Teb.aspx?nId=9679 - 38k
- 4- <http://www.vatandar.com/teb/geza.htm>
- 5- www.callwithme.ir/content/view/609/138/ - 50k - Supplemental Result
- 6- www.iranian-vic.org.au/fa/wellness.htm - 121k
- 7- www.netsport-magazine.com/archives/000134.html - 26k
- 8- www.farya.com/id/761 - 40k
- 9- www.herat.co.uk/food/food.htm - 6k
- 10- www.foodghaza.com/?cat=18 - 27k

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: H.H
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/1/2012 10:44:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: H.H
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/1/2012 10:44:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 41
Number of Words: 8,096 (approx.)
Number of Characters: 46,148 (approx.)