

# رژیم غذایی برای حفظ سلامتی A Diet for Good Health

برگردان: علی صفاریان

ژانویه ۲۰۰۳

نگارش: برایان ورهگی

هنگامی که بدن ما سالم باشد گرایش به تناسب اندام دارد. برنامه های کوتاه مدت رژیم غذایی باعث فشار جسمی و روحی ما شده و معمولاً پایان آن به جایی ختم می شود که ما از آنجا شروع کرده ایم. با کمی اندیشه در مورد آنچه ما به طور معمول می خوریم، بدن ما بهتر کار کرده و احساس بهتری در دراز مدت خواهیم داشت.

ما در طول زندگی خود میزبان بیش از یک کیلوگرم مخمر، باکتری ها، انگل ها و ویروس ها هستیم. رژیم غذایی ما می تواند به نفع و یا باعث کاهش فشار و استرس روزانه برای این موجودات، به ویژه باکتری های مزاحم و مخمر باشد.

باکتری ها حیواناتی تک سلولی هستند. دانشمندان تا کنون موفق به شناسایی حدود ۱۵ مورد آنزیم و پروتئین گوناگون تولیدی آنها شده اند. برخی از این ها سمی بوده و به بافت ها آسیب می رسانند. از نشانه های سطوح پایین باکتری ها ممکن است شامل سردی دست و پا و حتی ناتوانی جنسی و نعوظ باشد. گردش خون ضعیف می تواند ارتباط با نرخ بالاتر سرطان داشته باشد.

## مخمر

مخمر با تخمیر، غلات را به آجرو و شکر را به شراب تبدیل می کند که از این روند تخمیر، اکسیژن به دست می آورد. مخمرها برای حفظ وجود خود در حدود ۶۰ نوع سموم گوناگون تولید می کنند که بدن های ما را متاثر می نمایند. برخی از اختلالات روانی، طبیعت عدم تعادل شیمیایی، ارتباط با برخی از این مولکول ها دارند. هنگامی که این مولکول ها به ویژه مخمر در بدن ما مستقر و پا بگیرند خلاصی از شر آنها سخت است. این تا اندازه ای به این دلیل است که آنها می توانند بسیار آهسته رشد کنند که ممکن است خفته و خاموش به نظر برسند.

مخمر قادر است در ما اشتیاق زیاد به کربوهیدرات ها به ویژه شکر و غلات ایجاد کند. این غذاهای راحت ممکن است آغازی بر نوسانات خلقی باشند. ما توسط کربوهیدرات ها احساس انرژی نموده و سرخوش و کمی نفرت انگیز می گردیم. سپس فرو ریخته و احساس خستگی، کمی درد، زود رنج و بسیار تحریک پذیر می شویم. گونه نوسانات خلقی مخمر دارای سیکل و دوره است که معمولاً در مدتی کوتاه به اندازه چند روز، و یا بالغ بر یک ماه، و یا حتی بیشتر از چند ماه؛ یک فصل، دوباره تکرار می شود. هورمون های ماهانه باعث تحریک رشد مخمر می گردند. غالباً افرادی که دارای مقادیر بالایی از مخمر هستند از مصرف الکل اجتناب می کنند چرا که با مصرف مقدار اندکی الکل، توان از دست داده و به انتها می رسند. نشانه های وجود مخمر شامل؛ شوره سر، خارش گوش، پوسته پوسته شدن پوست، عفونت های قارچی کشاله ران و عفونت های قارچی پا هستند.

\* مقداری به برنامه رژیم غذایی طولانی مدت فکر کنید.

\* غلات و شکر را کاهش دهید. گوشت و سبزیجات را افزایش دهید.

\* از پخت و پز با درجه حرارت بالا اجتناب شود، مانند سرخ کردن

\* موزون و سالم بودن به صورت طبیعی اتفاق می افتد.

اسیدوفیلوس و مخمر یکدیگر را دوست ندارند. اسیدوفیلوس در بدن ما برای کشتن مخمر پراکسید تولید می کند. خواص قلیایی شکر و غلات، شرایط را برای حضور اسیدوفیلوس در بدن سخت تر می کنند، لکن به مخمر امکان رشد آسان می دهند. مخمر به جاهایی علاقمند است که دارای اکسیژن کم و رطوبت باشند، به مانند مفاصل، روده ها، پروستات. مخمرها از محیط های اسیدی نیز متنفر بوده و آنزیم هایی دارند تا محیط را قلیایی کنند. بخشی از این به سبب داشتن آنزیم هایی است که به جذب بیش از حد کلسیم - یک ماده معدنی قلیایی - در بخشی هایی که با استخوان ها فاصله دارند می گردند.

پاک کننده مخمر که برای کنترل مخمر استفاده می شود باعث نابودی بسیاری از اسیدوفیلوس های موجود در بدن نیز می گردند. برخی از مردم پس از پاکیزگی به ویژه به دلیل وجود جانوران کمتر در روده که سموم تولید می کنند احساس بهتری می نمایند، لکن جایگزینی دوباره اسیدوفیلوس ها بسیار مهم است. هنگامی که جانوران بد اسیدوفیلوس ها را مغلوب نمایند برای جایگزینی مجدد آنها ممکن است ما نیازمند زمانی به اندازه یک سال باشیم. همچنین به خاطر داشته باشید که برخی از پاک کننده های گیاه دارویی/ گیاه ادویه چیزی بیش از آنتی بیوتیک های طبیعی بسیار قوی نیستند، که برخی از آنها برای کبد بسیار سنگین هستند. هنگامی که چیزها از تعادل خارج شوند شرایط ایجاد بیوست مزمن، ورم مخاط روده بزرگ، یا روده تحریک پذیر مهیا می شود.

ضمنا اسیدوفیلوس تمامی دستگاه تنفسی ما را سالم نگه می دارد. بدون آنها مشکلاتی مانند آسم بوجود می آیند. کانادا یکی از بزرگترین تولید کنندگان غله (گندم) در جهان است و دارای یکی از بالاترین میزان آسم نوجوانانی می باشد. مخمر در بدن ما جهت غذای خود خواهان غلات است. مخمر باکتری های (اسیدوفیلوس) دوستانه را از دستگاه تنفسی ما تخلیه می کند که ما دچار آسم می گردیم. به برنامه غذایی هیئت مدیره مدرسه ونکوور کانادا دقت کرده و ببینید تعداد روزهایی که کودکان با گندم تغذیه نمی شوند چقدر است: شمار آنها اندک و با فاصله زیاد می باشند. کانادا همچنین چاقی نوجوانی دارد. کودکان پس از تغذیه بیش از حد با غلات و شکر، تبدیل به مشکل می شوند آنگاه ما برای آنها مصرف ریتالین تجویز می کنیم. هنگام کودکی شاهد بودم که عموی من پیش از زمستان و قبل از بازار خرید و فروش دام ها، اسبها و گاوهایش را با غلات تغذیه می کرد تا آنها چاق و فربه شوند. تقریباً باور کردنی نبود با چه سرعتی آنها با غلات چاق و فربه می شدند، آنها همچنین بسیار بدخلق و بیش فعال می گشتند.

"ما ممکن است بدون اسیدوفیلوس دچار عدم تحمل لاکتوز شویم. اسید لاکتیک مورد علاقه اسیدوفیلوس است مقادیر فراوانی اسید لاکتیک در شیر ترش (اسیدی) معروف به دوغ ترش- آب دوغ (محصول لبنی تخمیر شده از شیر گاو با افزودن باکتری اسید لاکتیک - buttermilk) وجود دارد. فوبیک (phobic) به معنای - ترس داشتن از - می باشد، فیلیک (philic) به معنای دوست دار است، بنابراین اسیدوفیلوس به معنای اسید دوست می باشد"

توجه کنید که مخمر علاقه ای به رشد در درون روغن زیتونی که روی پیشخوان قرار گرفته است ندارد. روغن های امگا ۳/۶/۹، اسیدهای چرب ضروری و حیاتی، شامل کتان، ماهی سالمون و گل پامچال می شوند. روغن ها کالری بسیار زیادی دارند، بنابراین ممکن است اعتدال برای کنترل وزن مهم باشد. گاوهای تغذیه شده با سبزه و علف دارای سطوح بالاتری از چربی روغن های امگا به نسبت گاوهای تغذیه شده با غلات می باشند. همینطور در انسان ها، رژیم غذایی مملو از غلات مانند نان سفید، نان قهوه ای، پیتزا و ماکارونی موجب تولید چربی متراکم تر و کمتر سالم می گردند. رژیم غذایی سرشار از تره بار و سبزیجات، چربی ای تولید می کند که بدن آسانتر آن را می سوزاند این چربی حاوی مقادیر بالاتری از روغن های سالم و حیاتی امگا می باشد.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)

[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>