

این رژیم غذایی یک راهنمای خوب خوردن برای سلامتی جهت کلیه سنین و افراد می باشد. این یک برنامه کامل غذایی نیست بلکه لیست موادی است که باید از خوردن آنها خودداری و یا بیشتر مصرف شود. اما در واقع بیش از یک راهنمای متداول است شروع مناسبی مخصوص افرادی که دارای بیماری های جدی بوده و یا به طور ساده به دنبال حفظ و ادامه سلامتی خود می باشند.

◀ از خوردن این مواد غذایی خودداری شود.

(مواد غذایی پر رنگ شده و زیر خط دار بدترین ها هستند.)

- * خوراکی ها با **فروکتوز بالا: سیب، گلابی، موز، هندوانه، خربزه، طالبی، توت فرنگی، پرتقال، هلو، عسل، انگور، کشمش**
- * غذاهای شیرین شده با فروکتوز: شربت ذرت، شکر فرآوری شده، نشاسته ذرت تغییر یافته، قند و شکر چغندر قند (برچسب محتویات مواد غذایی بررسی شود.)
- * **غلات دارای گلوتن: گندم کامل (آرد و گندم سبوس دار)، گندم، چاودار، جو، جو دوسر (خوراکی هایی که با بلغور جو دوسر تهیه شده اند)**، سبوس، حلیم، جو سبز خشک، جوانه گندم
- * غذاهای حاوی گلوتن: ماکارونی گندم، رشته آشی گندم، ماکارونی دانه سویا، اکثر سریالها (cereals)، سوسیس و کالباس، غذاهای خمیری، سوپ های کنسروی، کیک ها و شیرینی های تهیه شده با آرد گندم و یا جو
- * سویا، پروتئین سویا، روغن سویا، (باستناء سوپ سویا میپه (miso) تخمیر شده یا سس سویا تخمیر شده)
- * لبنیات کم چربی، شیر خامه گرفته، کشک، پروتئین کشک (whey protein)
- * ماءالشعیر و آجو، مکمل گلوکوزمین Glucosamine، مکمل کلسیم، مکمل لیزین Lysine، خوک

◀ اعتدال

(اگر سالم هستید: از این خوراکی ها گاهی و به مقدار کم استفاده شود.)

- * میوه با فروکتوز پایین: گریپ فروت، انار، گیلاس، ذغال اخته، شاه توت، زرشک، تمشک، آلو، خرما، انجیر، زردآلو، شلیل
- * شکر و قند نیشلئو (آسیاب شده، طلایی، تکه تکه شده و یا خام)
- * نان تخمیر شده با مخمر (yeast): مانند نان فرانسوی، نان حاوی مخمر (اجتناب از انواع کیک ها، کیک های یزدی و یا کلوچه ها)

◀ افزایش (این خوراک ها بیشتر مصرف شوند.)

(از این خوراکی ها به طور بسیار متنوع و در اندازه های کم استفاده گردد- مواد غذایی پر رنگ شده و زیر خط دار بهترین ها هستند)

- * لبنیات پر چرب: (در هر نوبت در حدود یک قاشق غذا خوری) خامه ترش، دوغ (butter milk)، کره، خامه، پنیر
- * **قهوه** - کافئین دار آن دو برابر مقوی تر از بدون کافئین است. می تواند به آن اضافه شود: خامه پرچرب، شکر نیشکر، شیره درخت افرا (maple syrup)، شکلات (پودر کاکائو)، دارچین، خامه همزدنی (whipping cream)
- * **نمک ید دار** و غذاهای شور مانند زیتون، بادام زمینی (اجتناب از MSG)
- * فلفل، فلفل قرمز، ادویه جات
- * سیب زمینی، برنج (برنج سفید به همان خوبی برنج قهوه ای می باشد.)
- * **تخم مرغ** (از مرغ هایی که دسترسی به مرتع و نور روز دارند - زرده تخم مرغ آنها معمولاً به رنگ زرد زعفرانی است.)
- * **آجیل ها** - بادام زمینی، بادام، بادام هندی، بادام برزیلی، گردو (آجیل های مرطوب باید بو داده و شور باشند)
- * **تخمه و دانه ها** - شاهدانه، تخم آفتاب گردان، تخم کدو، کنجد
- * خوراک لوبیای پر ادویه (Chili)، تاس کباب، سوپ خانگی، دلمه برگ کلم (پختن آرام و با رطوبت)
- * **شکلات تلخ** 70% کاکائو و یا بالاتر (نه شکلات شیری)، با شکر نیشکر
- * **سرکه**، ترشی و شور، برگ کلم شور
- * غذاهای تخمیر شده - سوپ miso، سس سویای تخمیر شده، سرکه (هر نوع)، خمیر ترش و مخمرها امن هستند.
- * گوجه فرنگی (کنسروی پنج برابر مغذی تر از تازه آن می باشد.)
- * آرد بدون گلوتن- آرد برنج/ ماکارونی و رشته فرنگی تهیه شده از آرد برنج، آرد نشاسته سیب زمینی، آرد ذرت، آرد دیلار، آرد عدس، آرد نخودچی، آرد لپه، آرد لوبیا

- ★ انواع جگر، گوسفند، اردک، گوزن، آهو، گاو وحشی، گوساله تغذیه شده در علفزار، ران مرغ (حیواناتی که شنا کرده، پرواز می نمایند و یا می دوزن بهترین ها هستند- همچنین آنهایی که فعالیت می کنند، دسترسی به روشنایی روز و نور خورشید دارند و شیوه زندگی آنها طبیعی می باشد)
- ★ ماهی و غذاهای دریایی {بجز ماهی تن (Tuna)- ماهی های پیر بیشتر فلزهای سنگین تجمع می کنند.}
- ★ سبزیجات - تیره رنگ و یا روشن، با پوست خورده شود: مارچوبه asparagus، چغندر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، هویج، کرفس، بادمجان، پیازچه، فلفل دلمه ای قرمز و یا سبز، پیاز، سیب زمینی، اسفناج، کدو مسمار (کدو رشتی)
- ★ دارچین، گشنیز، زردچوبه و کاری، فلفل قرمز تند cayenne (ادویه هایی که رنگ پس داده و رنگی می کنند.)
- ★ عصاره یا شیره درخت افرا، آب نبات ساخته شده از گلوکز

پیشنهادات بازآوری سلامتی

کمک غذای سالم :

- سیب زمینی پخته شده به همراه کره، خامه ترش و پیازچه
- سبزیجات بخار پز با کره و نمک

تنقلات مغذی (اسنک مغذی):

- کرفس به همراه کره بادام زمینی و نمک
- بادام زمینی شور و آب گوجه فرنگی
- سیب زمینی سرخ کرده خانگی با نمک و سرکه
- شکلات داغ (hot chocolate) و خامه همزدنی
- خوراکی شیره درخت افرا (maple fudge)
- آجیل و تخمه - اجتناب از مصرف میوه خشک و MSG
- کروسانت شکلاتی

صبحانه سالم

- وافل دیلار (buckwheat)، کره، شیره درخت افرا، سس شکلات و خامه همزدنی
- تخم مرغ آب پز کاملاً سفت و یا نرم، شکستن و پختن تخم مرغ در آب جوش، تخم مرغ نیمرو (معمولی و یا مخلوط)

روغن های سالم برای پخت و پز:

- روغن حیوانی، روغن نارگیل، روغن گل آفتاب گردان، روغن کافشه و روغن بادام زمینی
- ⊙ توجه: با روغن زیتون در درجه ی بالا طبخ نشود و جهت سرخ کردن استفاده نگردد.

مواد غذایی خام بیش از مصرف با این روشها استرلیزه و ضد عفونی گردد:

- پختن
- نمک
- سرکه
- آب لیمو

پاک کننده های سالم:

- در هر بار شستن لباسها حدود 1/2 فنجان سرکه به همراه مواد شوینده در داخل ماشین لباسشویی ریخته شود.
- دیوارها با سرکه شستشو گردد.
- 1/2 فنجان سرکه به آب داخل ظرف زمین شوی اضافه شود.
- مقداری جوش شیرین در داخل کفش ها ریخته و اجازه دهیم در طول شب در آنها باقی بمانند.
- ⊙ از مخلوط کردن سرکه (و یا هر نوع اسید دیگر) با مواد سفید کننده (bleach) اجتناب گردد.

قهوه ی مخصوص بازگشت سلامتی

یک فنجان قهوه، یک قاشق مرباخوری پودر کاکائو، خامه پر چرب و شیره درخت افرا برابر ذائقه ی خود، نوش جان!

نسخه شفابخش برای گلودرد:

3 فنجان آب، یک قاشق مرباخوری دارچین، 3 قاشق مرباخوری کره، 4 قاشق غذاخوری شیره افرا و در درجه ی کم جوشانده شود.

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com

RDID236.4

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com