

# رژیم غذایی بازگشت به سلامتی Rebound Diet™

برگردان: علی صفاریان

(در حال تکمیل)

نگارش: برایان ورهگی

**خودداری شود**، این غذاها می توانند ما را بیمار کنند. به ترتیب اهمیت آمده است.

- **فروکتوز**: سیب، گلابی، انگور، خرما، هندوانه، انبه، آناناس، انجیر، خربزه، موز، توت فرنگی، کیوی، آلو، پرتقال، عسل، کشمش. غذاهای شیرین شده با فروکتوز، شکر فرآوری شده، نشاسته ذرت تغییر یافته، قند مایع، HFCS، شربت ذرت با فروکتوز بالا، سوهان عسلی **شکر**: شکر خام، ملاس، شکر قهوه ای، قند نیشکر، چغندر قند، شربت ذرت **ارتباط دارد با**: افزایش وزن، دیابت، کلسترول، نقرس، چین و چروک، پیری زودرس، سرطان
- **سویا**: تمامی محصولات سویا، سس سویا، پروتئین سویا، روغن سویای آبکافت (هیدرولیز شده)، پروتئین سویای آبکافت (هیدرولیز شده)، محصولات سویای تخمیر شده، شیر سویا، توفو **ارتباط دارد با**: اختلال کم توجهی - بیش فعالی، زوال عقل، از دست دادن حافظه
- **MSG**: مونو سدیم گلوتمات، افزاینده عطر و طعم، نمک چاشنی، نرم و ترد کننده های گوشت، E621، طعم دهنده های طبیعی، توجه: بسیاری از سس ها و چاشنی ها محتوی MSG هستند. **ارتباط دارد با**: اختلال کم توجهی - بیش فعالی، زوال عقل، آسیب های عصبی، بی حسی، تنگی و فشردگی قفسه سینه، تنفس دشوار، تنگی نفس، آدم، تورم، افزایش وزن، اضطراب، تپش قلب، تهوع، استفراغ، اسهال، آبریزش چشم، سرفه، خس خس، آسم
- **لبنیات**: شیر خامه گرفته، شیر کم چربی، شیرهای جامد، نوشیدنی های با شیر، شیر ۲٪، پروتئین آب پنیر (whey protein)، قهوه لاته (Latte)، شیر قهوه، شکلات شیری، چای با شیر **ارتباط دارد با**: نازایی، ورم مفاصل، درد، سرطان، تصلب شرایین و سخت شدن رگ ها، فشار خون بالا،
- **کلسیم و ویتامین د**: مکمل های کلسیم و ویتامین د، روغن کبد ماهی کاد، روغن کبد ماهی هالیبوت، روغن کبد ماهی، شیر پر کلسیم، شیر با افزودنی ویتامین د، شیر قوی شده (fortified)، شیر مغذی شده **ارتباط دارد با**: بیماری های قلبی، سکته و حمله قلبی، سخت شدن رگ ها، فشار خون بالا، استخوان های شکننده، ضایعات، کیست، فیبروئید
- **روغن های گیاهی**: روغن نخل خرما، روغن سویا، روغن های کلزا و آفتابگردان، روغن گل پامچال شب، روغن گل گاوزبان، روغن کتان/ بزرک، روغن سویا، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن پنبه دانه، روغن گلرنگ/ کافشه، اکثر روغن های گیاهی، نان با دانه کامل، سریال های غذایی، توت آکایی، بیشتر روغن های گیاهی حاوی مقادیر بسیار زیادی از چربی های اشباع شده و امگا ۶ می باشند. **ارتباط دارد با**: بیماری خود ایمنی، دیابت، سرطان سینه، سرطان پروستات

• **گلوټن:** گندم کامل، جو، بلغور و آش جو، سوپ جو، چاودار، سبوس، حلیم، گراهام، کوسکوس، مالت، جوانه گندم، بلغور، کامات، کندروس، دوروم، سمولینا، غذاهایی که ممکن است محتوی گلوټن باشند عبارتند از: رشته فرنگی، خوراک رشته فرنگی و تخم مرغ، سریال های غذایی، سوسیس، کالباس، سوسیس دودی، سوهان (جوانه گندم، آرد سبوس دار)، سمنو، حلوا، مایه غذا، سوپ مخلوط کارخانه ای، سوپ کنسروی، سس سویا، ماکارونی، اسپاگتی، نوشیدنی مایلو مالت

• **نان نانوائی ها،** بیشتر آنها حاوی MSG با عنوان E621 هستند تا نان ها نرم و ترد تر و خوشمزه تر گردند. پخت سنتی نیاز به صرف وقت بیشتر و همچنین مهارت دارد. هوس و مد زودگذر غذاهای کم چربی باعث شد تا چربی و کره سالم حذف شود. همچنین صرفه جویی سریع و آسان در هزینه ها موجب "مخلوط کردن و پختن" غذاهای ناسالم گردید. دوست و آشنایی یافته و به نوبت در خانه نان طبخ کنید و با یکدیگر تقسیم نمایید. استفاده از خمیرمایه ضروری بوده و طعم شگفت انگیزی دارد. همین خمیرمایه منبع اصلی تغذیه و ویتامین ها می باشد. در روزگاران کهن مردم جهت سلامتی خود از خمیرمایه نانوائی استفاده می کردند. آرد سفیدی که با مواد سفید کننده سفید نشده بهتر است، از آرد گندم کامل اجتناب کنید. از خوردن کیک ها، کلوچه ها، کیک های یزدی و شیرینی ها خودداری نمایید زیرا در تهیه آنها از خمیرمایه استفاده نمی شود.

ارتباط دارد با: سکتة مغزی، بیماری قلبی، رگهای واریسی، گردش خون ضعیف، دستها/پاهای سرد

• **خام:** غذاها آلوده به باکتری هستند: سالاد، کاهو، گوجه فرنگی، انواع توت ها، سبزیجات، ملاس، سیب، موز، میوه، باکتری غذاها پیش از خوردن توسط فرآیند ضد عفونی با روش های ذیل نابود شوند: پخت با حرارت، بخار، سرکه، نمک، گیاه ادویه/ گیاه دارو (herbs)، الکل و یا سایر آماده سازی های سنتی در ضد عفونی مواد غذایی.

ارتباط دارد با: اختلالات گوارشی، اختلال عملکرد تیروئید، سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، زخم معده، سوزش سردل، گاز، نفخ،

• **گلوکوزامین:** مکمل ها، فرمول های مفاصل، غذاهای حیوانات محتوی گلوکوزامین ارتباط دارد با: آب مروارید، کوری، دیابت، سرطان

• **لیزین:** مکمل ها، پمادها برای تب خال، روش های درمانی تب خال، توجه: در پودر پروتئین آب پنیر (whey protein) مقادیر زیادی وجود دارد، ارتباط دارد با: ضعف سیستم ایمنی بدن، پوست نازک، از دست دادن مو، اختلال عملکرد نعوظ (ED)، بهبود آهسته زخم، افزایش میزان آسیب دیدگی، آسیب تاندون، درد عضلانی، نفخ شکم،

• **گوشت سفید:** گوشت سفید سینه مرغ، گوشت گوساله ای که با شیر تغذیه شده، گوشت بره ای که با شیر تغذیه شده، گوشت خوک، (ماهی و غذاهای دریایی شامل آن نمی شوند) ارتباط دارد با: مشکلات سیستم ایمنی، ترمیم آهسته و کند، تباهی عضله، انرژی کم

## افزایش مصرف، تقدم و تاخر خاصی ندارد، خوراکی ها متنوع و در مقادیر کم مصرف شوند.

• **چربی حیوانی:** حاوی مزایای فراوانی برای سیستم ایمنی است که در روغن های گیاهی وجود ندارند. کره چربی لبنیات است، دنبه و پیه چربی گوسفند و گاو هستند.

**ارتباط دارد با:** کاهش وزن، بهبود گردش خون، کاهش خطر ابتلا به سکتة مغزی و بیماری های قلبی، بهبود باروری، کمتر بیماری های خود ایمنی

• **قهوه:** کافئین دار دو برابر بیشتر از بدون کافئین نیرو دارد؛ شما می توانید مقدار کمی خامه کامل، ولی مقادیر فراوانی شکلات و دارچین به آن اضافه کنید. چنانچه شما نیاز به شیرین کردن آن دارید. شکر گلوکز بهترین است.

**ارتباط دارد با:** کاهش خطر سرطان، بهبود فعالیت مغز و ماهیچه ها،

• **نمک:** بدن نیاز به سدیم کلرید دارد. چنانچه نمک در هنگام پخت غذا به آن اضافه شود سدیم به گلوتامات متصل می گردد که ما مونو سدیم گلوتامات (MSG) خواهیم داشت. بهتر است اضافه کردن نمک در هنگام صرف غذا انجام شود. خوب است غذاهایی مانند بادام زمینی و زیتون که با نمک پخته نمی شوند مصرف گردد. بسیاری از نمک های سر سفره مخلوطی از چیزهای مختلف هستند آنها ممکن است حاوی شکر و یا مونو سدیم گلوتامات (MSG) باشند. غذاهای شور مانند زیتون و بادام زمینی منبع خوبی برای مصرف نمک هستند. افرادی که نمک به رژیم غذایی خود اضافه می نمایند کمتر مبتلا به

بیماری های قلبی شده و زندگی طولانی تری دارند: PMID ۱۶۴۹۰۴۷۶

**ارتباط دارد با:** کاهش فشار خون، بیماری های قلبی کمتر، بهبود سلامتی پوست، عملکرد بهتر چشم، کمتر خشکی پوست، بهبود عملکرد روده، یبوست را کاهش می دهد،

• **تخم پرندگان - تخم مرغ:** تخم پرندگانی که می توانند به اطراف رفته و از نور روز استفاده کنند، بیشتر تولیدات تخم پرندگان شرکت ها از حیواناتی که در قفسه های کوچکی نگهداری می شوند و هرگز نور طبیعی روز را نمی بینند تولید می شوند. خوردن هر روزه تخم پرندگان با زرده آنها نمی تواند تغییرات چندانی در سطح ال دی ال (LDL) کلسترول بد ایجاد کند. تخم پرندگان حاوی کلسترول خوب اچ دی ال (HDL) است. خوردن تخم پرندگان موجب بهبود کلسترول و سلامتی می گردد. تمامی هورمون های استروئیدی از کلسترولی که منابع حیوانی دارد بوجود می آیند. اینها هورمون هایی هستند که به طور طبیعی ما را جوان نگه می دارند. این هورمون ها بسیارند که در اینجا برخی می آیند، DHEA، androstenedione، تستوسترون، استروژن، استرادیول (E2)، پروژسترون، کورتیزول، آلدوسترون، برای داشتن دوران قاعدگی خوب به اینها نیاز است،

**ارتباط دارد با:** بهبودی خلق و خوی، باروری بهتر، افزایش عملکرد سیستم ایمنی

• **حبوبات:** بادام زمینی، لوبیا ها و عدس ها لکن از سویا اجتناب شود.

**ارتباط دارد با:** کاهش دیابت

• **آجیل:** بادام، بادام هندی، گردوی آمریکایی، بادام برزیلی، گردو (آجیل های مرطوب باید بو داده و شور باشند).

**ارتباط دارد با:** کاهش سرطان، بهبود فعالیت سیستم ایمنی،

• **تخمه:** شاهدانه، تخمه کدو، کنجد، تخمه آفتابگردان، (تخمه آنها مصرف گردد و نه روغن آنها، چراکه حاوی مقادیر بالایی از امگا ۶ هستند)  
ارتباط دارد با:

• **گوجه فرنگی:** ارزش غذایی گوجه فرنگی کنسروی ۵ برابر بیشتر از تازه آن است. بهترین مصرف هنگامی است که گوجه فرنگی به همراه چربی های حیوانی مانند کره و یا گوشت پخته شوند، چرا که لیکوپن تنها وقتی می تواند جذب بدن گردد که حرارت آن را متصل به مولکول های حیوانی کرده باشد.  
ارتباط دارد با:

• **گوشت قرمز:**  
[تعریف - گوشت در آن هنگام که خام است قرمز می باشد و گوشت سفید در آن هنگام که پخته شود دیگر سفید نیست، پستانداران بالغ و برخی از پرندگان و مرغان  
گوشت گاو، گوزن، آهو، گوسفند، بز، گوشت تیره مرغ، اردک، گوشت تیره بوقلمون  
تغذیه با علوفه بهترین تغذیه است. احتیاط: کیفیت چربی حیواناتی که با غلات تغذیه می شوند کمتر است، گوشت حیوانات در هنگام تغذیه با شیر، گوشت قرمز محسوب نمی شود،  
نه گوشت گوساله، نه گوشت بره،  
[تعریف - گوسفند؛ > یک ساله بره است، در میانسالی هوگت (Hogget) و در سنین بالاتر گوسفند است]  
ارتباط دارد با:

• **بوقلمون:** گوشت سینه بیشتر پرندگان فعال تیره تر است آنچنانکه در بوقلمون وحشی دیده می شود.  
اردک و گوشت تیره مرغ: گوشت سینه اردک به علت فعالیت و مواد غذایی افزوده، گوشت تیره است.  
میزان کالری گوشت سفید مرغ تقریباً به اندازه گوشت تیره آن است لکن مواد غذایی کمتری دارد.  
ارتباط دارد با: کاهش طول مدت اقامت در بیمارستان،

• **ادویه:** آنهایی که در اکثر مطالعات بهداشتی مورد توجه قرار گرفته اند عبارتند از: دارچین، گشنیز و کاری (زردچوبه/ کورکومین)، هر ادویه ای که موجب رنگ و لکه شود، شامل فلفل سیاه، فلفل قرمز  
ارتباط دارد با:

• **سرکه:**  
ارتباط دارد با:

• **سیب زمینی:**  
ارتباط دارد با:

• **برنج:** فواید برنج سفید برای سلامتی، همسان برنج قهوه ای است.  
ارتباط دارد با: