

رژیم غذایی بازگشت به سلامتی نسخه ۷.۰ زنجیره دوم Rebound Health Diet Version 7.0.beta™

برگردان: علی صفاریان

نگارش: برایان ورهگی

<< خوراکی های برتر >>

سبزیجات:

مارچوبه
کلم
کلم بروکلی
گل کلم
باک چوی (نوعی کلم برگ چینی)
کلم بروکسل/ کلم دکمه ای
چوی سوم (گل کلم چینی)
کانگ کنگ فیلیپینی (اسفناج رودخانه ای)
کلم برگ
یادمجان
اسفناج
گشنیز
جعفری
سیب زمینی
کدو سبز
کدو گردویی
لوبیا سبز
لوبیا سبز بلند
فلفل قرمز دراز
خریزه تلخ
کرفس
بامیه
سیر
زنجبیل
هویج
فلفل دلمه ای، فلفل قرمز، فلفل زرد
پیاز - پیاز قرمز، پیازچه
ترچه
منداب
موسیر
تارو
گوجه فرنگی خشک شده در زیر آفتاب، (چرا که اشعه یو وی (UV) خورشید قارچ ها را از بین می برد)
شلغم
شاهی آبی
سیب زمینی هندی/ یام (نه سیب زمینی شیرین)
نیاز است باکتری های تمامی سبزیجات ها بوسیله پختن و یا ترشی انداختن کشته شوند.

گیاهان: (پودر شده ها آنها ممکن است حاوی ام اس جی (MSG) باشد، پودر نشده آنها مطمئن تر است)

نعنا
گشنیز
ریحان
دارچین
کورچروس (مولوخیا)
کورکومین
زیره

فلفل هندی

فلفل سیاه، دانه فلفل سیاه

نمک ید دار / نمک دریا (نمک در سر سفره و هنگام خوردن غذا اضافه شود. چنانچه نمک در هنگام پختن به غذا اضافه گردد، برای سدیم شریطی فراهم می شود تا به گلوتامیک هم بست شده و سدیم - گلوتامیک شکل گیرد، همانطوری که در ام اس جی MSG قرار دارد)

فلفل قرمز تند

ادویه کاری / ادویه جات (پودر شده خانگی، چرا که ممکن است پودر شده کارخانه ها دارای ام اس جی MSG باشد) شوید

رزماری

پونه کوهی

فلفل قرمز

آویشن

گوشت:

تخم مرغ کامل

ماهی، تازه (هشدار: ماهی های بدون استخوان/ فیله ماهی ها ممکن است توسط MSG به هم چسبانده شده باشند) غذاهای دریایی

گوشت تیره مرغ (ران) از گوشت سینه سفید، بهتر است

اردک، گوشت سینه اردک مانند گوشت ران آن گوشت تیره بوده و برای سلامتی مفید است

مرغ درسته

گوسفند

خوک

جگر مرغ، گوسفند و گاو، دل و یا سایر اندرونه مرغ، گوسفند و گاو

(گوشت قرمز به لحاظ نحوه خوردن مردم اشتها بد یافته است زیرا ما فقط گوشت ماهیچه ها را مصرف می کنیم بدون آنکه با مصرف اندرونه ها شامل دل، قلوه، جگر، سوسیس و کالباس (البته سوسیس و کالباسی که به آنها افزودنی ام اس جی و گندم اضافه نشده باشد) تعادلی برقرار نماییم.

سوسیس (قصاب ها با ادویه محتوی ام اس جی به سوسیس ها ادویه زده و ادعا می کنند که این یک افزودنی طبیعی است (به لیست گلوتامات مراجعه شود)

بیکن، نه فرآوری شده، نه دودی، نه آمیخته با ادویه و ام اس جی، خام آن را پخته و در هنگام خوردن به آن نمک زده شود.

بز

شتر مرغ

بلدرچین

کیوتر

گوشت دنده گاو و خوک، بهترین آن با چربی بیشتر است

گاو

ماهی و غذاهای دریایی:

انواع ماهی های خاردار به ویژه بومی دریا های گرم

ماهی قزل آلا وحشی

میگو درشت

میگو

ماهی مرکب

هشت پا

کاد

هالیبوت

سفره ماهی

انواع ماهی های استخوانی

سرخو

گره ماهی

خاویار

ماهی خاویار یا تاس ماهی

ماهی بس یا خاردار

لوتی یا ماهی خاردار بالارو یا قزل آلا آمریکایی

ماهی قزل آلا

صدف
ساردین
آبالون (نوعی صدف دریائی)
انواع صدف های دو کفه ای
خرچنگ
لابستر
اوستر یا صدف خوراکی
نیزه ماهی یا شمشیر ماهی
سپر ماهی
(ماهی تن در این فهرست نیست، زیرا ماهی های پیر دارای مقادیر بسیار زیاد جیوه هستند)

غلات:

برنج سفید

چربی ها و روغن ها:

کره، روغن حیوانی
چربی خوک
چربی گاو
پوست مرغ / چربی (برای سوپ معمولی تنها از چربی مرغ استفاده شود، نه از سوپ های آماده)
روغن کنجد
روغن زیتون
روغن بادام زمینی

آجیل: (از مصرف بادام هندی، گردوی آمریکایی، تخمه کدو و تخم کتان خودداری شود)

بادام
بادام زمینی بو داده و شور، از مصرف بادام زمینی هایی که با پوست (منظور آن پوست نازک قرمز رنگ نمی باشد) هستند خودداری شود.
گردو
دانه کنجد
تخم شربتی

الکل:

شراب قرمز (می توان با گرم کردن و اضافه نمودن ادویجات دارچین، گل میخک و تراشه پوست لیموترش از آن به عنوان نوشیدنی زمستانی استفاده کرد).
شراب سفید
شامپاین
عرق برنج (ساکه)
ودکای سیب زمینی، برنج و یا انگور
کنیاک
(هر مشروبی که از غیرگندم، جو و چاودار تهیه شده: می تواند از انگور، توت، سیب زمینی، برنج، ذرت و یا لوبیا باشد)

دیگرها:

شکلات (با کاکائو ۷۲٪ و یا بیشتر)
زایلیتول
آب - جوشانده
چای سیاه
چای نعناع
آب زنجبیل، چای زنجبیل
قهوه
سرکه سیب
سرکه برنج
سرکه انگور قرمز
سرکه بالسامیک (بالزامیک)

روش های پخت و پز:

آب پز کردن
در فر پختن
بخار پز کردن
بریان و کباب کردن
خوراک پز برقی سفالی، ظرف های گلی و سفالی
آرام پز، زودپز
(پخت و پز به آنزیم ها صدمه نمی زند. سرخ کردن هم آنزیم ها و هم کیفیت پروتئین را از بین می برد.)

غذایی هایی که از مصرف آنها باید خودداری کرد

گلوتامیک

نه ام اس جی و نه گلوتامیک، در محصولات پوستی، آرایشی و بهداشتی مانند شامپو ها مقادیر بسیاری وجود دارد.
نه سویا و نه محصولات سویا (سس سویا، توفو، روغن سویا، ممکن است به نام روغن گیاهی آنرا به بازار عرضه کنند)

شکر و کربوهیدرات های زیان بخش:

نه شکر، نه عسل
(ساکارز، شیر، عسل و شربت ذرت با فروکتوز بالا همه مانند هم هستند)
نه میوه
نه توت
نه آب میوه
نه نوشابه
نه نوشیدنی های سرد چرا که وجود شکر زیاد آنها پنهان می ماند
نه روغن نباتی (روغن مایع): نه روغن کانولا، نه روغن ذرت، و غیره، (روغن های نباتی و مایع محتوی شکر متراکم بوده که هفته ها طول می کشد تا بدن آنها را بسوزاند، شکر به عنوان چربی در بدن ذخیره می شود)
نه اسپارتام (اسپرتیم)، نه شیرین کننده های مصنوعی (آنها بدتر از شکر هستند)

لبنیات کم چربی، کشک و آب پنیر (وی پروتئین):

دلمه شدن و بستن با چربی بالا [کره] خوب است، کشک و آب پنیر (وی پروتئین) دارای چربی کم است
نه لبنیات، از خوردن آب پنیر و محصولات تهیه شده از آن و پنیر خودداری نمایید

غلات:

نه سریال ها که اغلب برای صبحانه تهیه شده اند،
نه گرانولا (که از جو دو سر، گندم، کنجد، عسل، میوه های خشک و غیره تهیه شده است)
نه بسته های غذایی برای سلامتی که با غلات تهیه شده اند
نه دانه ها و غلات قهوه ای رنگ: نان قهوه ای، برنج قهوه ای، جو قهوه ای، آجو قهوه ای، ویسکی چاودار قهوه ای،
نه ویسکی مالت،
نه جو،
نه رازک،
نه الکل غلات
نه سرکه مالت (سرکه ای که از غلات تهیه شده است)
(با هر بار مصرف مواد غذایی گلوتن دار، بدون گلوتن و غلات، بدن تا چهار ماه در چالش خواهد بود.)

پخت و پز:

نه غذاهای خام، سوشی (Sushi) غذای ژاپنی یک استثنا است
نه سرخ کردن
نه دودی کردن
نه شعله ور شدن
نه سوخته شدن
نه زغالشدگی و زغالی شدن