

## عمر طولانی توأم با سلامت آرزوی کهن آدمی است

نتیجه ۲۵ سال تلاش مستمر دکتر منوچهر جعفریان، متخصص و پژوهشگر برجسته علوم تغذیه او می‌گوید تغذیه صحیح عامل اصلی سلامت و عادت غذایی غلط که در میان ایرانیان تبدیل به یک فرهنگ شده علت اصلی بیماری‌هاست.

طبق گفته او ایرانیان خوب تغذیه می‌کنند اما غلط و با اصلاح الگوی تغذیه‌ای خود به راحتی می‌توانیم ۱۲۰ سال عمر کنیم و علاوه بر نوه‌ها و نتیجه‌ها، ندیده‌هایمان را هم ببینیم. دکتر جعفریان نقش اصلی تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت را تشریح می‌کند. دنیا رژیم‌های لاغری را مردود می‌داند.

دکتر جعفریان می‌گوید: «غذاها ربطی به چاقی یا لاغری ندارند».

تئوری «کم‌بخور لاغر شوی» هنوز در ایران رایج است اما این تئوری در دنیا رد شده. سوء تغذیه انسان را چاق می‌کند.

در اثر سوء تغذیه‌ای که ما در ایران داریم؛ هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و این هورمون‌ها باعث چاقی یا لاغری می‌شوند.

ما باید بدانیم نیاز بدن چیست بعد غذای مورد نیاز آن را تهیه کنیم.

او تأکید می‌کند: «کم‌بخور لاغر شوی» و کالری شماری برای زمان قدیم بود نه امروز.

امروزه آن رژیم‌های غذایی که دیگر در اروپا و در دنیا هم رد شده سبب کوتاهی عمر، ریزش مو و سلب سلامتی می‌شود؛ زیرا بدن افراد در اثر این رژیم‌ها چربی‌های باوفا را از دست می‌دهند.

و این چربی‌ها دو ماه بعد با عنوان «بیویو افکت» برمی‌گردند.

سوال اصلی این است که چطور چربی‌هایی که خالی می‌شوند و بدن را ترک می‌کنند دوباره برمی‌گردند و فرد را چاق می‌کنند؟

او با ادبیات ساده و مثال‌هایی روان با تشریح چربی‌های چاقی افراد بعد از تخلیه چربی می‌گوید: «چربی‌ها در سلول‌های آ. دی. فستقه جمع می‌شوند زمانی که این سلول‌ها از چربی تخلیه می‌شوند بدن شروع می‌کند به تکثیر این

سلول‌ها و یک میلیون سلول تبدیل به ۱۰ میلیون می‌شود؛ این انبارهای جدید صبر می‌کنند تا غذای جدید وارد بدن شود.

با ورود غذا سلول‌ها چند برابر شده، غذا را دریافت کرده و فرد را از اول هم بیشتر چاق می‌کنند. برای سلامتی‌تان بخندید؛ ببخشید و فراموش کنید.

دکتر جعفریان می‌گوید: خندیدن، بخشیدن، فراموش کردن سه عامل مهم برای سلامت روح و روان است.

سلامتی برای ما همه چیز نیست اما بدون آن همه چیز برای ما هیچ است.

سلامتی بزرگترین نعمتی است که خداوند متعال به ما عنایت کرده اما چون آن را به صورت رایگان در اختیار ما قرار داده و ما برای چیز رایگان ارزش قائل نمی‌شویم قدر سلامتی را هم نمی‌دانیم. اگر میلیاردها پول خرج می‌کردیم امکان نداشت اجازه بدهیم این بدن مریض شود. اما برای حفظ آن نمی‌کوشیم.

ما باید به طور قطع به عمر ۱۲۰ سال برسیم و تنها راه آن حفاظت از سلامت بدن است.

خوب غذا می‌خوریم اما غلط.

این پژوهشگر تغذیه که مبدع طرح «دهکده سلامتی» است، می‌گوید:

در ایران نیاز بدن را نمی‌دانیم فقط شکم را پر می‌کنیم.

اگر بدانید بدن‌تان به چه منابع تغذیه‌ای نیاز دارد و آن را برای سلول‌های بدن تهیه کنید، تمام سلول‌ها از شما ممنون می‌شوند. خوب غذا می‌خوریم اما غلط.

باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم.

گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود.

تمام دنیا به گیاه‌خواری برگشته است.

در کشورهای ژاپن، سوییس و آمریکا رویکرد غذایی به سمت گیاه‌خواری پیش می‌رود.

ما دو نوع تغذیه داریم: تغذیه جسم، تغذیه روح.

تغذیه جسم نیاز به همان پنج ماده غذایی شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح است.

تغذیه روح هم وابسته به پنج فاکتور است که شامل: هدفدار بودن، اعتماد داشتن به دیگر انسان‌ها، اعتقاد، عشق و اراده است.

جالب است بدانید طبق یافته‌های معتبر دکتر جعفریان، فقدان هر یک از این پنج عامل روحی جذب غذا را در جسم دچار مخاطره کرده و موجب سوء تغذیه و بیماری می‌شود.

اینجاست که ارتباط تنگاتنگ تغذیه روح و جسم با هم ثابت می‌شود.

مرغ‌های خوشبخت سبوس می‌خورند.

دکتر جعفریان به سبک غلط طبخ در ایران اشاره کرده و می‌گوید:

این طبخ غلط باعث شده سبوس و پوسته ارزشمند گندم یا برنج در ایران دور ریخته شود.

با دور ریختن پوسته گندم و برنج، با دست خود این پل را خراب می‌کنیم. اگر آب برنج آبکشی شده را به آزمایشگاه بفرستید، می‌بینید که سرشار از ویتامین ب ۱ است.

تمام املاح و نیاز بدن در پوست گندم است که این پوست جداسازی شده و در اختیار مرغ‌های خوشبخت قرار داده می‌شود.

**آرد سفید زندگی را کوتاه می‌کند.**

ما در فرآیند آزمایشی در آزمایشگاه دو دسته موش را انتخاب کردیم.

به یک دسته آرد سفید دادیم. همه موش‌ها بعد از دو هفته مردند.

اما به موش‌های دسته دوم در سالن دیگر گندم با سبوس داده شد بعد از دو هفته مشاهده کردیم همه می‌جهیدند.

اینجا ثابت می‌شود که آرد سفید کشنده است.

در کشور سوییس سبوس گندم یا برنج در بسته‌های کوچک به قیمت یک فرانک فروخته می‌شود.

در ایران مشاهده کردم که سبوس‌ها در کیسه‌های بزرگ مقابل نانوایی قرار دارد.

با خود گفتم چه نانوای ثروتمندی... از او پرسیدم چند گرمی از این سبوس‌ها به من می‌دهید گفت: همه را بردارید.

گفتم چه خوب من دیگر نمی‌روم سوییس.

نانوا گفت: این کیسه را اینجا گذاشتیم که در زمستان از آن استفاده کنیم.

زمستان خانم‌ها به خاطر لغزندگی زمین می‌خورند.

ما این سبوس‌ها را کف زمین می‌پاشیم تا مردم زمین نخورند.

سبوس بدن مان را چربی‌زدایی می‌کند او تأکید می‌کند: اگر مردم بدانند سبوس در زندگی روزمره چه خاصیتی دارد هرگز این برخورد را با این ماده حیاتی نخواهند داشت.

سبوس چربی‌های اضافی را همراه صفرا می‌گیرد و از سیستم گوارش جدا می‌کند. صفرا را به جای اول خود باز می‌گرداند و چربی را دفع می‌کند.

سبوس بخورید و بعد از سه هفته به آزمایشگاه بروید.

خواهید دید که کلسترول شما چقدر پایین آمده است.

سبوس را از نانوائی‌ها تهیه کنید و هر صبح در یک لیوان شیر حل کرده مصرف کنید.

بهترین سبوس در پوست سیب است که سرشار از پکتین می‌باشد.

و اجازه نمی‌دهد علاوه بر چربی املاح خطرناک مثل سرب و جیوه در بدون باقی بماند.

سه عاملی که عمر را کوتاه می‌کند عبارتند از:

چاقی،

بی‌خوابی،

ناامیدی

او در پایان تأکید می‌کند: اگر می‌خواهید ۱۲۰ سال عمر کنید و سالم بمانید،

شب‌ها غذای پختنی نخورید.

پنج عضو بدن هرگز نمی‌خوابند: مغز، قلب، ریه، کبد، کلیه‌ها.

یک ماه از سال روزها روزه می‌گیرید.

یازده ماه از سال را هم شب‌ها روزه بگیرید و تأثیر آن را در سلامتی ببینید.

سعی کنید ساعت شش عصر به بعد چیزی نخورید.

عصرانه بخورید.

وعده غذایی سنگین برای شام باعث می‌شود قلب با فشار بیشتری خون را پمپاژ کند

و اعضای که در طول شب باید استراحت کنند مجبور به کار باشند.

بباید مثل سایر کشورهای دنیا عصرانه بخوریم و از مصرف غذاهای پختنی برای شام اجتناب کنیم و با مصرف

یک وعده غذای سبک سلامتی بدن مان را حفظ کنیم.