

فصل

جدول افعال مفردات (گیاهان)

ابوزید محمد بلخی استاد رازی می فرماید :

اولین چیزی که به آن نهایت توجه صورت گیرد و بهترین تدبیر برای آن انجام شود غذاست

در این فصل در هر جدول به تعدادی از غذاهای مفید اشاره می کنیم

(برای اطلاعات بیشتر به مفرده های مربوطه رجوع کنید)

جدول (۱) واحد میوه ها در برنامه غذایی

نام میوه ها	میزان یک واحد
آب پرتقال	نصف لیوان
آب انگور	یک سوم لیوان
ازگیل	۴ یا ۵ عدد متوسط
آلبالو تازه	سه چهارم لیوان
آلو	۲ عدد
آناناس تازه	سه چهارم لیوان
انار	نصف یک عدد
انبه متوسط	نصف میوه
انجیر تازه	دو عدد متوسط (۱۰۰ گرم)
انجیر خشک	۲-۳ عدد متوسط
انگور	۱۷ عدد کوچک (۹۰ گرم)
انواع کمپوت	نصف لیوان
برگه زردآلو	چهار عدد (۸ نیمه)
برگه سیب	چهار عدد
پرتقال	یک عدد متوسط
تمشک	یک لیوان
توت تازه	نصف لیوان
	۲ قاشق غذا خوری

	توت خشک
یک و یک چهارم لیوان	توت فرنگی
۱ عدد کوچک (۱۲۰ گرم)	سیب
سه چهارم لیوان	شاتوت
یک عدد کوچک	شلیل
یک قارچ (۳۰۰ گرم) یا یک لیوان خرد شده	خربزه شیرین
۳ عدد متوسط	خرما
۲ عدد متوسط	خرمالو
۴ عدد ۱۶۵ گرم	زردآلو
یک سوم میوه (۳۰۰ گرم) یا یک لیوان بدون پوست	طالبی بزرگ یا گرمک
۲ قاشق غذاخوری	کشمش
یک عدد (۱۰۰ گرم)	کیوی
نصف میوه متوسط (۳۰۰ گرم)	گریپ فروت
نصف میوه های بزرگ (۱۲۰ گرم)	گلابی
۱۲ عدد	گیلاس تازه
۱ عدد کوچک (۱۲۰ گرم)	موز
دو عدد کوچک (۲۴۰ گرم)	نارنگی
۱ عدد متوسط ۱۸۰ گرم	هلو
یک قاچ ۴۰۰ گرم یا یک و یک چهارم لیوان	هندوانه

نکته بسیار مهم

مصرف بی رویه میوه ها خصوصاً در فصل تابستان به خاطر اینکه قند میوه ها فروکتوز است قابلیت تبدیل شدن سریع به تری گلیسیرید را دارد لذا می تواند باعث بروز چاقی شکمی، افزایش ریسک کبد چرب شود. لذا در مصرف میوه نیز رعایت اعتدال صورت گیرد.

جدول (۲) غذاهای تولید کننده خلط صالح

نام مفرده	صفحه
انار	
انگور	
بادام شیرین (و روغن آن)	
به	
توت	
سیب و رب آن	
شیره انگور	

	کدو سبز (مربای آن همراه با عسل)
	گلابی
	نارنگیل

جدول (۳) غذا های مفید برای رفع کم خونی

نام مفرده	صفحه
انگور	
پسته	
توت	
شیره انگور	
گردو	

جدول (۴) غذاهای تصفیه کننده خون (مصفی خون)

نوع مفرده	صفحه
انار	
انگور	
سیر	
عرق بهارنارنج	
عنب	

جدول (۵) غذاهای مقوی عمومی بدن

نام مفرده	صفحه
انبه	
انگور	
بادام	
به	
زالزالکی	
سیب	
شلغم	
غوره	
گلابی	
گلاب وگلسرخ	
گردو	
لیمو ترش به صورت شربت	
نارگیل	

جدول (۶) غذاهای تقویت کننده قلب (رفع خستگی، ضد ترس، شجاعت آور)

نام مفرده	صفحه
انبه	
انجیر خشک با عسل (مفید برای افراد مسن)	
انار (مفید برای تپش قلب)	
بالنگ (مفید برای رفع تپش قلب)	
به و بوییدن آن	
پسته و مربای پوست پسته	
حلزوی دارچین (رک به مفرد گلاب)	
ریحان	
ریواس	
زرشک	
زعفران	
سیب، رب سیب بوییدن سیب	
شیره انگور	
عرق بهار نارنج	
گردو	
گشنیز (مفید برای تپش قلب)	
گلاب	
گلابی، شکوفه گلابی	

	گل سرخ (مربای آن و بوییدن)
	نعناء
	هل

توصیه ها

۱) خوردنی های لطیف مانند: زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفند، کبک، سیب، به، پرتقال، زیتون، بادام، پسته، کشمش، مویز، گل سرخ، زعفران، بادرنجبویه، گل گاوزبان شبیه آنها که همگی مقوی قلب اند بهره مند شوید

۲) از بوهای خوش روح نواز مانند: گلاب و گل سرخ، به، سیب، دارچین، زعفران و عطرهای مناسب با مزاج خودتان بیشتر استفاده کنید

پرهیزات

استفاده غذاهای سنگین و غلیظ مانند: گوشت گاو، فست فودها، عدس، بادمجان به حداقل برسانید.

جدول (۷) غذاهای تقویات کننده (تقویت عملکرد مغز، تقویت حافظه، افزایش تمرکز و...)

نام مفرد	صفحه
انبه	
انجیر تازه، انجیر خشک با عسل (مفید برای افراد مسن)	

	بادام پودر مغز بادام درختی با نبات ، پودر مغز بادام درختی با عسل ، یا غذاهای موجود در مفرده ادام
	بالنگ
	به ، و شربت به
	پسته
	دارچین
	ریحان
	سیب ، رب سیب بوییدن سیب ، فالوده سیب ، حلزای سیب
	شکوفه بهار نارنج
	عرق بهار نارنج
	فندق ، (شیر فندق) ، (رول هویج و فندق)
	گردو
	گلاب
	گلسرخ (مربا و بوییدن آن)
	مربای کدوسبز با عسل
	مویز
زعفران ، گل نرگس ، به ، سیب ، طیالی ، گلسرخ	بوئیدنیهای موثر بر تقویت مغز

جدول (۸) غذاهای تقویت کننده کبد

نام مفرده	صفحه
آلبالو	
آناناس	
انار	
انجیر تازه	
انجیر خشک با عسل (مفید برای افراد مسن)	
انبه	
بالنگ	
به	
پسته	
پرتقال	
توت	
حلزوی زردچوبه (ر.ک به مفرده شیره انگور)	
دارچین	
ریواس	
زرشک	
زعفران	
شربت عناب	
سیب، رب سیب ، فالوده سیب و عناب	
غوره	
کنگر	
گردو	
گشنیز	
گلسرخ (مربای آن)	

	لیمو ترش
	ماءالعسل
	نارگیل
	هویج (خصوصاً برای هویج و ترشی هویج)
به، سیب، گلسرخ	بوئیدنیهای موثر بر تقویت کبد

توصیه ها

رعایت رژیم غذایی مناسب مزاج و وزن فرد

استفاده از مواد غذایی مفید کبد در همه مزاجها مانند: سیب، انار، زیتون،

استفاده از سالاد کرفس و هویج و جوانه و کمی چاشنی آب لیموی تازه و زیتون،

در افراد گرم مزاج استفاده از کاهو، اسفناج، خرفه در وعده های غذایی

در افراد سرد مزاج استفاده از دارچین، زنجبیل، زردچوبه ... در وعده های غذایی (البته با

احتیاط)

پرهیزات

عدم استفاده از غذاهای غلیظ و سنگین مانند: ماکارانی، انواع خمیر و پنیر خصوصاً تازه، کله

پاچه و حلیم، گوشت گاو گوساله، قارچ، نان فطیر، ماهی بزرگ جثه، سرخ کردنیها، غذاهای

شور و پرادویه، دسرهای بسیار شیرین، مصرف زیاد شیرینی جات

جدول (۹) غذاهای تقویت کننده معده

نام مفرد	صفحه
آلبالو	
آویشن (مفید برای سکسکه و مناسب برای معده های رطوبی)	
انبه	
انجیر (خشک)	

	بادنجان
	بالنگ
	به
	پسته خشک ، پوست پسته (پسته تازه مضر معده های رطوبی)
	پرتقال
	ترخون
	تره
	تمر هندی
	توت
	خرمالو
	دارچین
	ریحان
	ریواس
	زالزالک
	زردآلو
	زرشک
	زعفران
	زغال اخته
	سماق
	سیب شیرین ، فالوده سیب و عناب
	سیر
	شربت انار و سیب
	شوید
	فندق
	کرفس
	گردو باعسل

	(مناسب معده های سرد)
	گشنیز
	گلاب
	گلابی
	گلقد
	لیمو ترش (رب لیمو ترش)
	ماءالعسل
	مربای پوست نارنج
	هندوانه (مربای پوست هندوانه)
	مربای گلسرخ
	مرزه
	نعناء (مفید برای رفع سسکسه)
	نخود
	هل
	هویج ، (مربای هویج ،ترشی هویج)
سیب ، به ، دارچین ، هل ، گلسرخ	وبویدن های مناسب تقویت معده

جدول (۱۰) غذاهای مناسب رشد بچه

نام مفرده	صفحه
-----------	------

	انجیر
	بادام (فرنی پودر بادام ، شیر بادام)
	دارچین (شیر و دارچین)
	سنجد (فرنی سنجد)
	شیر گرم و عسل
	شیره انگور
	عصاره استخوان دنده و راسته گوسفندی
	کدو حلوائی
	گندم (سوپ گندم)
	لیمو ترش (شربت لیمو و عسل)
	نخود (نخود آب)
	هویج

جدول (۱۱) غذاهای تقویت کننده نیروی جنسی

نوع مفرده	صفحه
انگور	
بادام	
بامیه	
باقلی	
بورانی هویج	
به (گلکند شکوفه به)	
خریزه	
تره	
توت	
حلوائی زردچوبه	
دارچین	

	زغال اخته
	سس جوانه گندم
	شلغم
	فندق
	کرفس
	کنگر
	گردو
	ماءالعسل
	مرزه
	مغز پسته
	نارگیل
	نخود
	نعناء
	هلو
	هویج (خصوصاً مربا ، حلو ، شربت)

جدول (۱۲) غذاهای مقوی کلیه

نام مفرد	صفحه
انار	
انبه	
انجیر خشک با خرما و گردو	
بادام	
به (رب آن)	

	خریزه
	سیب (شربت ورب آن)
	کنگر
	گلابی
	گوشت کبک با سماق یا آب انار
	مرزه
	نارگیل

جدول (۱۳) غذا های مفید دفع سنگ کلیه

نام مفرده	صفحه
آب ترب سیاه	
آلبالو	
انجیر	
انگور	
پخته ترب سیاه	
پسته	
پونه	
تخم خربزه	
خریزه	
سکنجبین	
شلغم	
طالبی	

	گرفتن
	نخود
	هندوانه

جدول (۱۴) غذاهای مفید برای چشم

نام مفرده	صفحه
آلو بخارا	
آویشن	
انبه	
سیب	
شلغم	
هویج	

توصیه ها :

- تمرین نگاه کردن به اعداد روی ساعت دیواری به آرامی جهت عقربه ساعت و خلاف جهت عقربه های ساعت

- گذاشتن رنده سیب داخل تنظیف روی چشمان بسته به مدت ۱۰ دقیقه

پرهیزات

- تره ، شاهی ، پیاز وسیر خام (زیاد)

- ندیدن اجسام خیلی براق

جدول (۱۵) غذا های مفید برای داشتن پوست شاداب

نام مفیده	صفحه
آب حاصل از خیساندن نخود	
انار شیرین	
انجیر خشک خیسانده در گلاب ، انجیر تازه	
بارنگ	
زرده تخم مرغ	
زعفران	
زیتون	
سس جوانه گندم	
سیب خصوصا فالوده سیب	
گوشت لطیف پرندگان (مثل بلدرچین)	
ونخودآب	

جدول (۱۶) غذاهای مناسب خشکی پوست

نام مفرد	صفحه
آب پنیر (ماءالجبن)	
آب گوشت مرغ و نخود	
تخم مرغ عسلی	
خاکشیر	
سوپ جو جه	
شیر تازه	
کاهو	
کدو	
ماءالشعیر طبی	
نخودآب	

جدول (۱۷) غذاهای مفید برای بر طرف شدن اسهال

نام مفرد	صفحه
بادام	
باقلا	

	جوشانده پوست تازه پسته
	چغندر
	زغال اخته
	سیب
	فندق
	کنگر
	گلابی ترش
	مغز هسته انبه

جدول (۱۸) غذاهای مفید برای رفع یبوست (حتما خوب جویده شود)

نوع مفرده	صفحه
آلوآلو بخارا (آلوی شیرین ملین تر)	
انار (بعد از غذا)	
انبه	

	انجیر خشک خیسانده در گلاب
	انگور
	اسفناج
	بادام (بدون پوست)
	بادمجان
	بامیه
	ترب
	تره
	تره فرنگی
	توت
	خیار چنبر
	زردآلو
	شلغم
	کدو سبز
	کلم
	گردو، مربای گردو،
	گلابی
	گوجه سبز
	گیلاس
	هلو
	هویج

جدول (۱۹) غذاهای مفید برای لک

نام مفرد	صفحه
آب انار همراه کمی روغن بادام شیرین	

	آب سیب
	جوشانده عناب
	خاکشیر
	سوپ جو با گشنیز و کدو اسفناج وروغن زیتونو کمی رب انار

پرهیزات :

ترشیجات ، میوه های ترش ، ادویه بسیار گرم مثل زنجبیل ، شیر ، آب سرد، خربزه ، هندوانه ، ماست، دوغ، خیار، گوجه فرنگی ، آلو، شلیل ، غذای سنگین و دیر هست ، فست فود، غذاهای کنسروی، گوشت قرمز، عرق بید در کودکان

جدول (۲۰) غذاهای مفید برای رفع شپش

نام مفیده	صفحه
آویشن	
انار	
توت	
رب سیب ، سیب	
شیره انگور	
مربای کدو سبز با عسل	

نکته :

-پرهیز از مصرف شیر گاو ، انجیر خشک، تربچه زیرا باعث تولید شپش می شوند.

-توصیه ای درمانی دیگر نیز باید رعایت شود.مانند گذاشتن حنا روی سر

جدول (۲۱) غذاهای اشتها آور

نام مفرده	صفحه
آب سیب	
بالنگ	
به	
ترخون	
رب انار	
ریواس	
زالزالک	
زرشک	
سماق	
شلغم	
عرق بهار نارنج	
مرزه	
شلغم	

جدول (۲۲) غذا های مناسب در زمان آلودگی هوا

نام مفرد	صفحه
انار	
به	
ترخون	
ریحان	
سیب (خصوصا فالوده سیب)	
شربت لیمو عسل	
لیموترش	
نعناء	
تصفیه هوا جوشانده پوست تمام مرکبات خصوصا نارنج	

جدول (۲۳) غذا های مفید برای برطرف شدن نزله

نام مفرد	صفحه
آب ترب پخته	
آلو (خصوصا آش آلو)	
انار	
-انجیر خشک پخته شده وعسل --	

	عسل انجیر
	بادام (شیر بادام) و حریر بادام
	به (خصوصاً سکنجبین به)
	پسته خشک
	سیب و آب سیب با عسل
	شنبلیله
	فندق همراه عسل
	کدو حلوایی (آش کدو حلوایی)
	نعناء (سکنجبین)
	آب هندوانه با ترنجبین
	آب خیار با ترنجبین
	گلابی
	شربت لیمو ترش با عسل
	نارنج
	نخود (نخودآب)
	نوشیدنی مقوی شلغم

نکته مهم :

عدم مصرف موارد زیر در زمان داشتن نزله (ترشحات پشت حلق) :

پیتزا ، پنیر پیتزا ، ماکارونی ، رشته آشی ، لازانیا ، بادنجان ، ماهی ، الویه ، حلیم ، گوشت گاو ،
مصرف همزمان تخم مرغ با خرما و تخم مرغ با گردو ، غذا های تند و شور ، مواد کافیین دار

جدول (۲۴) غذاهای مفید در درمان سرماخوردگی

صفحه	نام مفرده	
	آب سیب	کمک به بهبودی
	اسفناج	
	سوپ کلم	
	شلغم با عسل (ر.ک مفرده شلغم)	
	نارنج	
	هوپیج	
	آب ترب پخته	
	انجیر پخته همراه کمی عسل	مناسب برای رفع سرفه
	بادام	
	به دانه	
	دمنوش انجیر و عناب و آویشن	
	روغن بادام شیرین	
	سیر پخته	
	شربت لیمو ترش تازه و عسل	

نکته مهم: در زمان سرماخوردگی از موارد زیر پرهیزات کنید.

شیر، خربزه، هندوانه، خرما، موز، انبه، غذاهای شور و تند، غذاهای چرب،

غذاهای نفاخ، وگوشت قرمز،

صفحه	نام مفرده	
	<p>انار شیرین انجیر خیسانده در گلاب ، اسفناج بادام (حریره) باقلا به دانه پودر فندق همراه عسل پونه ترنجبین خرمالو زعفران سیب شنبلیله عناب کرفس ماءالعسل ، هویش</p>	<p>خوراکی ها مقوی عمومی ریه</p>
	<p>-آب سیب و شربت سیب روزی سه چهار فنجان - زرده تخم مرغ عسلی -شربت عناب (رک به مفرده عناب) همراه روغن بادامشیرین افزوده و جرعه جرعه میل شود -شیر بادام -گوشت مرغابی و مرغ و خروس و بلدرچین -مصرف نشاسته با آب گرم و عسل - نخود آب (نخود و کمی گوشت بره و پیاز و ادویه</p>	<p>توصیه ها برای گرفتگی صدا وتقویت حنجره</p>
	<p>- رعایت سکوت و استراحت و آرامش تارهای صوتی حتی پرهیز از پچ پچ کردن</p>	

<p>-پرخوری ممنوع ، -غذای سرد و یخ و آب یخ ، -فلفل در غذاهای -غذاهای ترش و شور -غذای سرخ کرده -فست فود مواد کافئین دار مانند : قهوه کاکائو چای پررنگ و کوکا ، - زیاده روی در مصرف گشنیز تازه -حبوبات و غذاهای نفاخ -مواد مخدر و دود سیگار و گرد و غبار و بخار و استفاده مواد شیمیایی مانند: شوینده -بادنجان -انگور</p>	<p>پرهیزات برای گرفتگی صدا و تقویت حنجره</p>
<p>۱ - به صورت لیسیدنی یا مکیدنی مصرف شود. ۲-هر یک تا دو ساعت پشت سر هم تکرار شود . ۳- در حالت خوابیده مصرف شود. چون عضلات ریه هر قدر در حالت منبسط باشند، بهتر است . ۴ - با عسل ترکیب شود تا تاثیر آن بیشتر شود .</p>	<p>طریقه مصرف داروه خوراکی های</p>
<p>مویز شلغم سنجد نعناء آویشن</p>	<p>مفید برای سرفه های رطوبی ای ریه ونزله</p>

جدول (۲۶) غذاهای مناسب و توصیه های تکمیلی نشاط آورها (ضد ترس ، ضد افسردگی)

صفحه	نام مفرد	
	<p>انار شیر انجیر خشک و تازه یخ انگور شیرین بادام (حریره بادام) ترب توت پرتقال پسته (شیر پسته) پوست نارنج حلوی سیب مربای سیب دارچین رب به و مربای به</p>	<p>خوراکی ها</p>

ریحان

ریواس

زرشک

زعفران

سیب ، رب سیب

سکنجبین به لیمو

شربت انار و سیب،

شربت بهار نارنج

شربت سیب و زرشک

شربت جلاب (ربک به مفرده گلاب)

شربت نارنج و بالنگ

شله زرد

شیر برنج

شیر گردو

شیر و عسل و گلاب و دارچین

شیرین پلو با هویج

شیر گردو

شیره انگور

شکوفه گلابی

عرق بهار نارنج

عسل

فالوده سیب همراه تخم بالنگو ،

فرنی با پودر بادام ،

فندق (شیر فندق)

گردو

گلاب (یخ در بهشت سنتی)

هل

لیموترش

مویز

	<p>نعناع نخود آب (ر.ک به مفرده نخود) نکته: دارچین و زعفران در غذاها در حد تعادل و با توجه مزاج باشد.</p>	
<p>یاد خدا و توکل بر خدا، شکرگزاری، ورزش و پیاده روی منظم، خواب منظم و عمیق شبانه و عدم خوابیدن در روز، بوییدن عطرهای ملایم مانند: گل سرخ، به، سیب، نارنج</p>	<p>هم نشینی با دوستان شاد، شنیدن موسیقی های طبیعت (صدای آب و برگ های طبیعت) نگهداری از گل و گیاه،</p>	<p>توصیه ها</p>
<p>فست فود، سوسیس و کالباس، گوشت گاو و گوساله، چیپس و پفک، غذای پخته فریز شده، کافین ها مانند (قهوه شکلات کاکائو)</p>		<p>پرهیزات</p>
<p>قارچ، ماکارونی، موز، الویه، بادمجان، کلم، انبه، یخ، غذاهای بسیار ترش و بسیار شور (خیار شور)</p>		<p>کاهش مصرف</p>

جدول (۲۷) غذاهای موثر و توصیه های تکمیلی در زمان غم و اندوه

سرد	طبیعت
<p>دمنوش بابونه شربت به لیمو شربت بهار نارنج شربت تخم بالنگو شربت زعفران شربت بیدمشک فالوده سیب</p>	<p>خوراکی ها</p>
<p>یاد خدا، طلب بخشش و دعای خیر برای همه، داشتن امید و امید دادن به دیگران، انجام کارهای خیر، بررسی جدول شادی رعایت موارد آن، گوش دادن به موسیقی های طبیعت، عدم شکایت از شرایط و پذیرفتن شرایط و گفتگو با متخصص،</p>	<p>توصیه ها</p>

سحرخیزی ، قدم زدن در طبیعت ، تعهد به ورزش منظم	
پرهیزات	عدس ، قارچ ، بادمجان ، کلم ، گوشت گاو سوسیس و کالباس ، فست فودها ، غذاهای سوخته ، ادویه بسیار گرم مثل : فلفل ، زنجبیل ، خردل ، ترشی جات ، هرچه مزه ترش دارد

جدول (۲۸) غذاهای مناسب و توصیه های تکمیلی در کنترل خشم

صفحه	نام مفرد	
	حریره بادام خیار سکنجبین سوپ جو شربت به لیمو کاهو کدو گشنیز گلاب هندوانه	خوراکی ها
		توصیه ها -بویدن عطرهای ملایم و خنک مثل : بنفشه و گلاب ، گوش دادن به موسیقی طبیعت مثل : صدای دریا یا آب روان ، -نگاه نکردن به صورت طرف مقابل و رو برو نشدن با او (صبر چند لحظه) -تفکر به عارضه های بدنی حاصل از خشم مانند: سکتة و فشارخون بالا تفکر و عاقبت خشم که حسرت و پشیمانی است -مطالعه فضیلت های صبر و بردباری - بررسی این که خشمگین شدن من در این شرایط چه فایده ای دارد؟ - تفکر مثبت نسبت به نیت اطرافیان

پرهیزات	<p>(۱) ادویه های تند و تیز مثل : خردل و فلفل و زنجبیل</p> <p>(۲) خوراکی های گرم و چرب مثل : حلوا ارده ، سرخ کردنی ها ، شب زنده داری</p> <p>(۳) غذای بسیار گرم مثل : عسل مغزها (مخصوصاً گردو فندق) تنقلات ، سیر ، پیاز خام ، خرما خشک</p> <p>(۴) نوشیدنی های گرم و داغ مثل : قهوه و نسکافه و چای ، فست قودها غذاهای آماده و هر غذای حاوی مواد نگهدارنده</p>
----------------	---

جدول (۲۹) غذا های مناسب و توصیه های تکمیلی در مدیریت ترس ترس

<p>ترس با قلب ارتباط زیاد دارد</p>	<p>رجوع به جدول تقویت قلب شود. جدول نشاط آورها را مطالعه کنید .</p>
------------------------------------	---

جدول (۳۰) غذاها و توصیه‌هایی برای داشتن خواب با کیفیت

صفحه	نام مفرد	
	<p>آب انار شیرین با گلاب بادام (حریره بادام) سوپ جو با اسفناج *شربت کاهو مواد لازم (سیب یک سوم لیوان آب کاهو دو سوم لیوان آب سیب اضافه یک قاشق مرباخوری آب آبلیموی تازه) شوید فالوده سیب (رک به مفرد سیب) گشنیز تازه مربای سیب مربای کدو سبز (رک به مفرد کدو سبز)</p>	<p>خوراکی های مفید</p>
	<p>-یاد خدا و طلب بخشایش از خداوند -روزانه انجام ورزش ملایم منظم -انجام تنفس آگاهانه - نوشتن برنامه های روز بعد - تمرکز روی عملکردهای مثبت روزانه ، -اتاق خواب کاملاً تاریک و بی صدا -محل خواب نرم و راحت -دمای اتاق خیلی گرم و یا خیلی سرد نباشد</p>	<p>توصیه ها</p>
	<p>-اجتناب از خوردن چای (پررنگ و چای سبز)، قهوه ، کاکائو، نسکافه ، شکلات -پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و سرخ کرده ،گوشت گاو و گوساله ، آب یخ ، غذاهای پر ادویه ، -عدس -حبوبات نفاخ - غذاهای تلخ و تند و شور</p>	<p>پرهیزات قبل از خواب</p>

- غذاهای آماده و کارخانه‌ای فریزر	
<p>-دوری از سر و صدای زیاد</p> <p>- نگاه به اشیای نورانی و براق</p> <p>-فعالیت شدید ذهنی یا جسمی (بازی های یارانه ای)</p> <p>-عدم استفاده زیاد از فضای مجازی</p> <p>-مشاجره و عصبانیت</p> <p>- چراغ خواب</p> <p>-مدیریت استفاده از تلویزیون</p>	پرهیزات کلی

جدول (۳۱) غذاهای مناسب و توصیه های تکمیلی در بیش فعالی

صفحه	نام مفرد	
	<p>انار</p> <p>انجیر</p> <p>انگور شیرین</p> <p>بادام</p> <p>پوره برگه زردآلو و مویز و انجیر</p> <p>حریره بادام ، شیر بادام</p> <p>سکنجبین ساده</p> <p>سیب، فالوده سیب</p> <p>شربت لیموی ترش تازه</p> <p>گلابی</p>	خوراکی ها

	<p>مویز هویج رنده با چند قطره لیمو ترش تازه و روغن زیتون</p>	
	<p>علاوه با تو صیه‌های غذایی بالا ، ماساژ بدن خصوصاً ماساژ شکم در جهت عقربه های ساعت حول محور ناف با روغن زیتون یا کرچک روزی ۲ بار صبح و شب</p>	<p>رفع یبوست</p>
	<p>-روغن مالی بدن - انجام حرکات کششی - بودن در طبیعت و استفاده از موسیقی های طبیعی -بازی با آب و خاک -بوییدن گلاب و بهار نارنج وبوییدن مرکبات -عدم استفاده از رنگ های محرک قرمز و نارنجی در پوشش و در اطراف -استفاده از رنگ های ملایم در پوشش و در محیط -عدم پوشش لباس های تنگ</p>	<p>توصیه ها</p>
	<p>فست‌فود ، گوشت گاو و گوساله ، قارچ کافنین ها ، انواع سوسیس وکالباس نوشابه ها ، چیپس و پفک ، تنقلات مصنوعی ، ادویه جات (مانند فلفل ، زنجبیل ، سیر ، خردل ،) سرخ کردنی ها زیاد</p>	<p>پرهیزات</p>

جدول (۳۲) غذاهای مناسب و توصیه های تکمیلی برای افزایش تاب آوری

<p>آب پرتقال همراه با بخشهای سفید آب سیب ، آب سیب و هویج شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه گلاب شربت عسلاب ساده شربت گلاب و زعفران شربت عسلاب نارنجی -طرز تهیه عسلاب ساده : (مخلوط یک استکان آب همراه با یک قاشق مرباخوری عسل) -طرز تهیه شربت عسلاب نارنجی (مخلوط شربت عسلاب ساده همراه یک قاشق غذاخوری آب نارنج) شیره مغزها شیر بادام دمنوشها : دمنوش بهار نارنج و گل محمدی، دمنوش به و سیب دمنوش سیب و دارچین ، دمنوش نعنا ، دمنوش هل و دارچین</p>	<p>توصیه ها</p>
<p>تمام مواد خوراکی هایی که استرس را زیاد می کند مانند : مصرف ترشیجات ها (طعم های ترش) ، خیارشور ، آجیل شور، مصرف زیاد نمک ، ادویه جاتی مانند : زنجبیل ، خردل ، فلفل سیاه ، پیاز ، سیر شاهی ، تره ، پیازچه ، سس های تند و تیز کافئین ها :چای پررنگ ، چای سبز ، کاکائو ، شکلات شکلات قهوه ، ذرت بوداده ، گوشت گاو ، کالباس ، سوسیس ، غذای سرخ شده ، چیپس و پفک</p>	<p>پرهیزات</p>
<p>ارده ارده شیره شیر توت</p>	<p>سریع الاثر ها برای افزایش</p>

جدول (۳۳) غذاها و توصیه های تکمیلی برای بچه های مدرسه

نام مفرد	
-میوه های خشک، مثل: انجیر و برگه هلو و برگه زردآلو و عناب	میان وعده های سال و مقوی برای مدرسه های
- بادام و پسته و فندق و گردو	
مویز	
-نخودچی، کشمش	
-قوتو (پودر مغزها)	
-سمنو	
- ساندویچ های سالم، مثل: کوکو و کتلت و مرغ	
خاگینه (خصوصا اگر با شیره انگور باشد)	
-نان و پنیر و گردو	
نان و ارده و شیره	
-نان ارده و عسل	
-نان و حلوا ارده	
نان و مربای خانگی	
میوه ها مثل: سیب و گلابی و انگور	
هویج	
فالوده سیب (رک به مفرد سیب)	
انار دانه شده	

جدول (۳۴) غذاها و توصیه های تکمیلی برای کنکوری ها

صفحه	نام مفرد	
	<p>شربت تخم بالنگو (اقاشق چای خوری تخم بالنگو همراه نصف لیوان آب و نصف لیوان گلاب همراه یک قاشق چای خوری عسل یا نبات ۲۰ دقیقه بماند سپس میل شود</p> <p>شیر بادام شربت سرکه شیره شربت جلاب آب سیب و زعفران شیربرنج حریره بادام شربت بیدمشک و نسترن و کمی گلاب شربت بهار نارنج گوشت گوسفند مربای به فالوده سیب مغز بادام درختی خام انار، آب انار، رب انار شیرین، شربت خاکشیر و گلاب و زعفران دمنوش تخم بالنگو و بارهنگ دمنوش سیب و به و چوب دارچین</p>	<p>خوراکی های آرامش و تقویت تمرکز</p>
	<p>-پرهیز از بی خوابی ، کم خوابی ، پر خوابی و خواب به موقع مثل خواب روز -ترشیجات -الویه -مصرف برنج زیاد خصوص نکته -مصرف مواد غلیظ، مثل: ماکارونی ، لازانیا ، گوشت -گوساله ، گوشت گاو ، کله پاپچه ، قارچ ، بادمجان -کلم خام، سوسیس ، کالباس ، -فسرست فوده</p> <p>-غذاهای سوخته -غذاهای خمیری -غذاهای سرخ کرده و چرب -غذاهای تند شور و پر ادویه -قهوه و کاکائو</p>	<p>پرهیزات</p>
	<p>-گوش دادن به موسیقی صدای طبیعت -دم و بازدم آگاهانه -بوییدن رایحه ملایم مثل مرکبات -استفاده از اسانس نعنا</p>	<p>توصیه ها</p>

جدول (۳۵) غذاهای مفید برای یائسگی

نام مفرده	صفحه
انجیر	
انگور	
بادام (شیر برنج با خلال بادام) حریره بادام با شیره انگور	
بوقلمون	
پسته	
جوانه گندم	
روغن زیتون	
شیر و عسل	
فندق	
کشمش	
گوشت کوسفند	
نارگیل	

	نخود
	هویج

جدول (۳۶) غذاهای و توصیه های تکمیلی در دورانهای زندگی

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<ul style="list-style-type: none"> - غذاهای سنگین و دیر هضم مانند: ماکارونی، قارچ، پنیر پیتزا الویه، - ترشیجات مانند: سرکه، سیب ترش، ماست ترش، - کافئین مانند: چای پررنگ، قهوه، - نوشابه ها - خوراکی های صنعتی و مصنوعی - آلبیمو های بسته بندی، - تنقلات ناسالم و رنگ های خوراکی، - فست فودها، - آب یخ، - زیتون تلخ، - بادمجان، - زرشک، - کرفس و - گشنیز، - زعفران ملین هایی مانند: بنفشه، ختمی، پنیرک 	<ul style="list-style-type: none"> - غذاهای آب پز و شوربا ها - گوشت سفید، ماهی - مرغ و زرده تخم مرغ - مغزها شامل: بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، - روغن ها: روغن زیتون، کره طبیعی، - سبزیجات خام و پخته و غلات، - میوه های رسیده از قبیل: سیب، به، انگور، گلابی انار، زردآلو، آلو، انجیر، سیب، سیب به، - شیر - عسل - خرما - در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن باید با خوردن مواد غذایی مثل: انجیر خیس کرده، آلو بخار، 	دوران بارداری

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<ul style="list-style-type: none"> - غذاهای ترش، شور، - غذاهای خمیری مانند: ماکارونی، قارچ، - غذاهای کارخانه ای و بسته بندی و یخ زده، - کافئین ها : قهوه، کاکائو، آب یخ 	<ul style="list-style-type: none"> - غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند: زرده تخم مرغ عسلی، - عصاره گوشت با ادویه جات خوشبو مثل انیسون، دارچین و سماق، 	<p>بعداز زایمان</p> <p>(ازروز بعداز زایمان</p> <p>تا ۳ هفته اول بعداز زایمان)</p>

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<ul style="list-style-type: none"> - غذاهای نفاخ ومانده و نمک سود - غذاها ی تند تلخ، ترش - گوشت گاو، سبزیجاتی مانند :شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام 	<ul style="list-style-type: none"> -شیربرنج و فرنی، -نان گندم برنج، - حریره بادام، -کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، -آبگوشت، آش یا سوپ ای که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، - خوراکیهای حاوی گوشت ،آش جو با سیرابی و شیردان، -ماست و دوغ شیرین، -میوه ها وسبزیجات : خربزه ، انگور، 	<p>دوران</p> <p>شیر دهی</p>

	بادام، فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، کرفس، کنجد، چغندر، رازیانه، تخم شوید و سیاه دانه	
--	---	--

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
هر چیزی به غیر از شیر مادر یا شیر خشک توصیه شده توسط پزشک	شیرمادر و در صورت تجویز پزشک شیر خشک داده شود	(دوران نوزادی و ابتدای شیر خوارگی تا ۶ ماهگی)

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
- غذاهای تند و شور، - مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه -چیپس و پفک - غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس سایر فست فودها ،	سوپ های ساده که وقتی کودک دندان درآورد : -یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و -حلوا های طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و	دوران شیر خوارگی (۶ ماهگی تا ۲ سالگی)

<p>-نوشابه های گازدار ،</p> <p>-ماکارونی،</p> <p>-انواع سس ها ،آبمیوه های صنعتی</p>	<p>مغز</p> <p>- خشکبار مانند :بادام، پسته ،گردو، می باشد</p> <p>-حریره بادام، شیر بادام ،(ر.ک به مفرده بادام)</p>	
---	---	--

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<p>-غذاهای تند وشور،</p> <p>- مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه ،چیپس و پفک</p> <p>-غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس سایر فست فودها -نوشابه های گازدار ،</p> <p>-ماکارونی،</p> <p>-نوع سس ها ،</p> <p>- آبمیوه های صنعتی</p>	<p>انواع گروه های غذایی شامل :</p> <p>-غلات و حبوبات</p> <p>-گوشت ها</p> <p>-سبزیجات و میوه جات تازه ،</p> <p>-مغزها (بادام، پسته، فندق ،گردو،) -</p> <p>-سنجد،</p> <p>-مویز</p> <p>-انجیر خشک</p>	<p>دوران کودکی</p> <p>(۲ تا ۸ سالگی)</p>

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<p>-غذاهای تند وشور،</p> <p>- مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه ،چیپس و پفک</p> <p>- غذاهای کارخانه ای و آماده،</p>	<p>-انواع گروه های غذایی شامل :</p> <p>-غلات ،حبوبات،</p> <p>-گوشت ها،</p> <p>-سبزیجات،</p>	

<p>سوسیس و کالباس سایر فست فودها -نوشابه های گازدار ، -ماکارونی، -انواع سس ها ، -آبمیوه های صنعتی</p>	<p>-میوه جات تازه -مغزها (بادام ،پسته ،فندق ،گردو) -سنجد -مویز -انجیر خشک ، شیر بادام ، شیر گردو ، شیر فندق (ر.ک به مفرد بادام)</p>	<p>دوران نوجوانی (۸ تا ۱۸ سالگی)</p>
---	--	--

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
<p>-غذاهای تند و شور، - مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه -چیپس و پفک غذاهای -کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس سایر فست فودها ، -نوشابه های گازدار ، ماکارونی، انواع سس ها ، آبمیوه های صنعتی ، زیاده در مصرف مواد غذایی</p>	<p>-انواع گروه های غذایی شامل : غلات ،حبوبات، -گوشت ها، -سبزیجات، -میوه جات تازه مانند: انار، به، سیب ،گلابی ، شفتالو، - مغز ها مانند: بادام، پسته، فندق ، گردو، -مویز،</p>	<p>دوران جوانی (۱۸ تا ۳۰ سالگی)</p>

گرم و خشک مانند: ادویه جات تند ، سیر و پیاز خام ، خردل	- انجیر خشک ، - شیربادام شیر گردو ، شیر فندق (ر.ک به مفرده بادام)	
--	---	--

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
- غذاهای تند و شور ، - مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه -چیپس و پفک - غذاهای کارخانه ای و آماده ، سوسیس و کالباس سایر فست فودها -نوشابه های گازدار ، - ماکارونی ، - انواع سس ها ، - آبمیوه های صنعتی	-گوشتها شامل : گوشت بره و گوسفند ، مرغ محلی چاق ، بلدرچین ، کبک - مغزها : بادام ، پسته ، فندق ، گردو ، - - مویز ، - توت ، - کشمش	دوران میانسالی (۳۰ تا ۵۹)

غذاهای بسیار مضر	انتخاب های مفید غذایی	دوران زندگی
غذاهای تند و شور ، - گوشت گاو - مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه ، چیپس و پفک	- زرده تخم مرغ ، - آبگوشت نخود ، - حبوبات ، - نان و عسل شیر و عسل و	دوران سالمندی

<p>-غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس سایر فست فودها،-نوشابه های گازدار ، -ماکارونی، -انواع سس ها ، -آبمیوه های صنعتی</p>	<p>زنجبیل ، -آب چغندر، کرفس ، -کاهو با ادویه جات گرم ،تره، -انجیر، مویز، بادام، - میوه‌هایی مانند: سیب ،گلابی ،انگور شیرین ،توت تازه ،وخشک ،</p>	<p>(بالای ۶۰)</p>
---	--	-------------------

فهرست منابع

- (۱) آلبرز سوزان با دایره ۱۳۸۸
- (۲) ابن سینا، القانون فی الطب، بیروت موسسه الا علمی للمطبوعات ۲۰۰۵ م
- (۳) اسکات سیلویا، استامپ، ریموند جانسل، ماهان ال . کتلین، اصول تغذیه گراوس (ویرایش سیزدهم ۲۰۱۲)، نشر جامعه نگر ۱۳۹۲
- (۴) ابن سینا، دفع المضار کلیه عن ابدان الانسان، المعی ۱۳۸۷
- (۵) بعیری نسرین، بهادری شهناز، فتاحی معصوم سید محمود، مهدوی جعفری جملیله، بنی میبدی راضیه، تدابیر سبک زندگی سلامت محور، موسسه فرهنگي هنری احمدی
- (۶) بغدادی ابوعلی یحیی بن عیسی جزله، تقویم الابدان فی تدبیری انسان، سفیر اردهان ۱۳۹۳
- (۷) بیوس سودابه، بارداری سالم انتشارات المعی ۹۵
- (۱) دریابندری نجف، مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز کارنامه چاپ ۲۱، ۱۳۹۱
- (۲) رازی محمد بن زکریا، منافع و الاغذیه و دفع مضارها، المعی ۱۳۹۱
- (۳) روشن ضمیر محمد کاظم بن الحکیم محمد، الطمعه المرضی نوین پروژه سینا ۱۳۹۶
- (۴) سلیمانیان محبوبه، بهبود نسیم کشکول، غذاها و شربت های طب ایرانی، انتشارات سخنوران ۱۳۹۷
- (۵) شاه ارزانی، میر محمد اکبر بن محمد، طب اکبری، قرن ۱۲ ق، موسسه احیاء طب طبیعی، ناشر جلال الدین، قم، ۱۳۸۷ هجری شمسی
- (۶) طبیب شیرازی شرف بن بهاء، المرغوب المعی ۱۳۹۳

- (۷) صادق وزیری مهدخت ،اسماعیل نوذر، بررسی قسمتی از خوراکیهای بومی ایران ،ابتکار دانش ۱۳۸۴
- (۸) صالحی نسرین، فرهنگ مصور آشپزی ایرانی ،میرماه ۱۳۹۶
- (۹) سید محمد حسین بن محمد هادی عقیلی خراسانی ، قرابادین کبیر تاریخ وفات مولف قرن ۱۲ ق . ناشر. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران موسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل تهران
- (۱۰) عقیلی خراسانی سید محمدحسین، خلاصه الحکمۀ ،تصحیح اسماعیل ناظم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۵ هجری شمسی
- (۱۱) عقیلی علوی شیرازی ،سید محمد حسین بن محمد هادی ، مخزن الادویه تاریخ وفات مولف: قرن ۱۲ ق .راه کمال با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران ۱۳۸۸ هجری شمسی
- (۱۲) علیزاده فاطمه تدابیر فصول بنسون فصول و مکان های زندگی، تهران، ایرانیان طب ۱۳۹۶
- (۱۳) علیزاده فاطمه ،مرادی فاطمه، فتحعلی سمیه . اصول خوردن و آشامیدن .تهران ،ایرانیان طب ۱۳۹۷
- (۱۴) قریشی علاءالدین ابن ابی الحزم ،الموجز فی الطب، آبژ ۱۳۹۰
- (۱۵) کرد افشاری غلامرضا ، محمدی کناری حوریه، اسماعیلی سعید ،تغذیه در طب ایرانی اسلامی ، نسل نیکان ۲۳ ۱۳۹۰
- (۱۶) گلزارمنش اعظم، هنر آشپزی و شیرینی پزی مجل رشد اندیشه ۱۳۸۴
- (۱۷) گیلانی ولی، سته ضروریه ، طب سنتی ایران ۱۳۹۳
- (۱۸) ماهروزاده سمیه ، طب ایرانی و تدابیر سالمندی ،تهران ایرانیان طب ،۱۳۹۷
- (۱۹) معینی ربحانه ،گرجی نرجس، پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی ،چوگان چاپ هفتم ۱۳۹۵
- (۲۰) ناصری محسن، رضایی زاده حسین، چوپانی رسول، مروری بر کلیات طب سنتی ایران ،چاپ چهارم تهران :انتشارات طب سنتی ایران ۱۳۹۰
- (۲۱) ناصری محسن ،حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران ،انتشارات طب سنتی ایران، ۱۳۹۲
- (۲۲) نجات بخش فاطمه ،قواعد تغذیه در بیماریها بر اساس مبانی طب سنتی ایران، چوگان ۱۳۹۳

