

به نام خداوند جان و خرد

رازهای رسیدن به صد سالگی

مترجم:
فریبا سبز چمنی

شاهکاری از
برایان تریسی



سرشناسه: تریسی، برایان، 1944 - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور: رازهای رسیدن به صد سالگی/مولف برایان تریسی؛ مترجم فریبا سبز چمنی.

مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392.

مشخصات ظاهری: 64 ص: مصور.

شابک: 978-600-6235-38-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 21 great ways to live to be 100: how to lose weight, have more energy, feel terrific and live better in every way.

عنوان دیگر: 21 روش عالی برای اینکه تا 100 سالگی زندگی کنید.

موضوع: طول عمر

موضوع: سلامتی

موضوع: تغذیه

موضوع: بهداشت روانی

شناسه افزوده: سبز چمنی، فریبا، 1369 - مترجم

رده بندی کنگره: 1392 9ب4/ت776/75 RA

رده بندی دیویی: 613/0438

شماره کارشناسی ملی: 3251571



«رازهای رسیدن به صد سالگی»

● نویسنده: برایان تریسی ● مترجم: فریبا سبز چمنی

● ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 2100 جلد

● طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: 4000 تومان

شابک: 978-600-6235-38-7

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11

تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای شرکت در قرعه کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد

1 را به شماره 66492733 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست:

9	تصمیم بگیرید چه مدت تمایل دارید زندگی کنید
13	معاینات منظم انجام دهید
15	وزن ایده آل‌تان را مشخص کنید
19	غذای مناسب بخورید
23	غذا خوردن صحیح را تمرین کنید
26	از مکمل‌های غذایی مناسب استفاده کنید
28	مقادیر زیادی آب بنوشید
30	از دهانتان خیلی مراقبت کنید
32	خودتان را از لحاظ فیزیکی متناسب نگه دارید
35	به مقدار زیاد استراحت و تفریح کنید
38	بیاموزید که عمیق و صحیح نفس بکشید
40	از مصرف الکل خودداری کنید
41	برای زنده ماندن برانید
43	عادات امنیت شخصی را تمرین کنید
44	رفتار افراد برنده را در خود ایجاد کنید
47	چشم اندازی مطبوعی ایجاد کنید
49	روابط محکم تشکیل دهید
52	درگیر شوید و درگیر بمانید
54	به آموختن و رشدتان ادامه دهید
57	از همهٔ جهات فردی فوق العاده باشید
59	گام مثبتی برای زندگی‌تان بردارید
62	نتیجه‌گیری

مقدمه:

کتابی که قرار است بخوانید می‌تواند زندگیتان را تغییر دهد و به شما کمک کند که سالها بیشتر از آنچه که تصور می‌کنید زندگی کنید. برایان تریسی یکی از استادان عالیرتبه و مربیان موفق در جهان است. او سالهاست در مورد سلامتی و تناسب اندام سخنرانی کرده و کتاب نوشته و به دهها هزار نفر کمک کرده تا وزن کم کنند، متناسب شوند و احساس خوبی نسبت به خود و زندگی پیدا کنند!



این کتاب خلاصه‌ای است از بیست و یک تکنیک از برترین روش‌هایی که تا کنون برای داشتن یک زندگی شاد و طولانی بدست آمده است. هر



روش و تکنیکی که فرا خواهید گرفت توسط صدها متخصص پزشکی و هزاران نفر از مردم عادی مورد امتحان قرار گرفته و به اثبات رسیده است. زمانی که شما این ایده‌های فوق‌العاده را در رابطه با سلامتی برتر و تناسب اندام فرا گرفتید و آنها را به اجرا درآوردید، احساس بهتری خواهید داشت و از سایر مردم دیگر طولانی‌تر زندگی خواهید کرد. و حالا، این شما و این برایان تریسی:





مقدمه بر پایان تریسی

سلام، من برایان تریسی هستم. از حُسن انتخاب شما سپاسگزارم. شاید باور نکنید ولی این بهترین زمان، در تمامی تاریخ بشریت برای زندگی است. هیچ زمانی بهتر از حال برای طولانی‌تر و بهتر زیستن وجود نداشته است. از آنجایی که علم پزشکی راه‌های بهتر و جدیدی را برای طولانی کردن زندگی‌مان می‌یابد، میانگین طول عمر به 80 سالگی نزدیک می‌شود و این رقم هر ساله افزایش می‌یابد.



برخلاف آنچه که گاهی در مطبوعات گزارش می‌شود، ما آب تمیزتر، هوای پاکتر و محیط زیست تمیزتر از آنچه که قبلاً در دنیا وجود داشته است، داریم. امروزه نسبت به گذشته زمان، پول، تفکر و توجه بیشتری به مسائل و مشکلات زیست محیطی داریم. اکثر بیماری‌های مزمن و وخیمی که یک قرن پیش زندگی را تهدید می‌کردند، در سراسر دنیا تحت کنترل درآمده است.



اضافه بر این، ما سیستم‌های پاسخ‌گویی فوق‌العاده سریع به حوادث و موارد اورژانسی داریم که مردم را قادر به دریافت مراقبت‌های فوری پزشکی می‌سازد و آنها را از حوادث و مشکلات پزشکی که در همین چند دهه پیش ممکن بود زندگی‌شان را بگیرد، نجات می‌دهد. من شخصاً موضوعات سلامتی، انرژی و تناسب اندام را بیشتر از 30 سال مطالعه کرده‌ام. من در سراسر دنیا سمینارهایی درباره این موضوعات به دهها هزار نفر ارائه داده‌ام. من هزاران ساعت را صرف کرده و صدها کتاب و مقاله در مورد موضوعات سلامتی و زندگی طولانی خوانده‌ام.

در این کتاب من به شما 21 روش برتری را ارائه خواهم داد که تا کنون برای داشتن یک زندگی طولانی، سالم، شاد و پرانرژی کشف شده است. خبر خوب اینکه سلامتی و طول عمر شما تا حدود زیادی دست خودتان است. به غیر از نقص‌های فیزیکی ژنتیکی و حوادث بیرونی که خارج از کنترل شما هستند، شما می‌توانید تاثیر بسزایی روی کیفیت زندگی‌تان، طول عمرتان و اینکه چقدر خوب سالهای زندگی‌تان را می‌گذرانید، داشته باشید.

نقطه شروع زندگی برای رسیدن به سن صد سالگی (یا در همان حدود) قبول مسئولیت کامل در هر زمینه از سلامتی و تناسب اندامتان است. از این نقطه به بعد شما باید از بهانه‌تراشی دست بردارید و به جای اینکه شرایط سلامتی و تناسب اندامتان را به گردن هر چیزی یا هرکسی بیاندازید، انتخابها و تصمیمات شخصی خودتان را مقصر بدانید.

البته همیشه مواردی وجود خواهند داشت که شما نمی‌توانید پی‌آمد آنها را کنترل کنید اما در کل، زندگی تحت فرمان شماست. شما روی



صندلی راننده نشسته اید. شما معمار سرنوشت خودتان هستید. شما مسئول هستید. حالا اجازه دهید شروع کنیم.



توماس ادیسون گفته است: نبوغ 1 درصد و 99 درصد کار سخت است. به همین ترتیب اغلب اوقات یک نابغه فقط فرد با استعدادی است که تمام تلاش خود را کرده است.

۱ تصمیم بگیرید چه مدت تمایل دارید زندگی کنید

این بسیار ساده به نظر می‌رسد به طوری که بسیاری از مردم از آن صرف‌نظر می‌کنند. تمامی افراد موفق و سلامت، قاطع هستند. افراد ناموفق، قاطع نیستند. بنابراین شما باید تصمیمی صریح و واضح بگیرید که از این لحظه به بعد هرکاری را که می‌توانید انجام خواهید داد تا یک زندگی طولانی، سالم و شاد داشته باشید. شما با مشخص کردن این هدف که چه مدت می‌خواهید زندگی کنید، شروع می‌کنید. اگر هدف شما زندگی کردن تا 100 سالگی است، این هدف نقطه شروع شماست. این هدف، عامل مهمی در تعیین کردن تمام عادات دیگر سلامتی‌تان خواهد شد. این به مانند شروع بازی طولانی فوتبال زندگی است. چند سال پیش سازمان گالپ (Gallup) تحقیقی بر روی مشخصه‌های موفقیت درباره آمریکایی‌های ثروتمند انجام داد.

یکی از کمیت‌های موفقیتی که کشف کردند عامل هوش بود. گرچه، در این تحقیق، هوش به عنوان داشتن آی‌کیوی بالا و یا نمرات خوب در مدرسه تعریف نشده بود؛ در اصل هوش را روش عمل تعریف کردند. به طور خلاصه، بدون در نظر گرفتن نمراتی که در مدرسه گرفتید و آی-کیوتان، اگر شما هوشمندانه عمل کنید، باهوش هستید و اگر احمقانه عمل کنید، احمق هستید. حالا اینجا سؤالی مطرح می‌شود:

عمل هوشمندانه چیست؟ چگونه شما می‌توانید تعیین کنید که عملکرد شما و یا فردی دیگر هوشمندانه است یا نه؟ و پاسخ ساده است. عملکرد هوشمندانه هرچیزی است که شما را به سمت هدفی که



خودتان انتخاب می‌کنید سوق می‌دهد. عملکرد غیر هوشمندانه هر چیزی است که شما را از هدفی که خودتان انتخاب می‌کنید دور می‌کند و این همه چیز را شامل می‌شود. بنابراین، اگر هدف شما زیستن تا سن 80، 90 و یا 100 سالگی است، هر کاری که برای رسیدن به هدفتان می‌کنید طبق تعریف، عملکردی هوشمندانه است.



از سوی دیگر، هر کاری که انجام می‌دهید که برخلاف هدفی است که خودتان تمایل به دستیابی به آن را دارید یعنی داشتن زندگی‌ای طولانی و پر از سلامتی، عملکردی احمقانه است. بنابراین شما باید از این لحظه به بعد تصمیم بگیرید که با در نظر گرفتن سلامتیتان هوشمندانه فکر و رفتار کنید. هر کاری که شما می‌کنید به نحوی در این تصمیم تأثیر دارد.



هر کاری یا کمک می‌کند و یا صدمه وارد می‌کند. هر کاری یا شما را به سمت هدف هدایت می‌کند یا شما را از آن دور می‌سازد. هرچیزی یا به کیفیت زندگی شما می‌افزاید و یا از آن می‌کاهد. همه چیز تأثیر دارد.

قسمت اساسی هدف گذاری‌های سلامتی شما شناسایی افراد، گروه‌ها و سازمان‌هایی است که یاری و همکاری‌شان به شما کمک می‌کند تا به هدف‌تان دست یابید. شما به یک دکتر خوب نیاز دارید تا بتوانید برای معاینات منظم و مشکلاتی که ممکن است پیدا کنید با او تماس بگیرید. شما به یک دندانپزشک و دندانساز خوب نیاز دارید تا از دهان و دندان‌تان مراقبت کند. شما به یک مربی ورزشی نیاز دارید که مطمئن شود به طور منظم ورزش می‌کنید و تناسب اندامتان را حفظ می‌کنید. شما به همکاری همسران و اعضای خانواده‌تان برای دستیابی و نگهداری سطح ایده آل سلامتی‌تان نیاز خواهید داشت.

عنصر مهم دیگر در دستیابی به هدف سلامتی‌تان بر عهده شماست تا یک طرح سلامتی بریزید که شامل رژیم، ورزش، معاینات پزشکی، استراحت و تفریح است. این طرح باید به اهداف خرد روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه‌ای با واحدهای واضح و مشخص تبدیل شود تا بتوانید مطمئن شوید که کارهایی که لازم است شما انجام دهید تا به سالم‌ترین فردی که می‌توانید باشید تبدیل شوید. روزانه اهداف سلامتی‌تان را بازخوانی کنید، فعالیت‌های سلامتی و تناسب را از پیش طرح ریزی کنید. به محض اینکه اهداف‌تان را مشخص کردید، هر روز را با انجام کاری آغاز کنید که برای سلامت فیزیکی شما سودمند و مثبت است.



مهم‌تر از همه، اگر واقعاً هدف‌تان زندگی کردن تا سن 100 سالگی است پس تصمیم بگیرید که قواعد و عادات لازم برای رسیدن به این هدف را توسعه دهید. سطوح سلامتی و تناسب اندامتان را در اولویت اهمیت‌های اساسی زندگی‌تان قرار دهید. حاضر شوید بر تمام موانع غلبه کنید و هر فداکاری که لازم است را انجام دهید تا سطح سلامتی و تندرستی‌تان در مرکز توجه زندگی‌تان بماند.



تا زمانی که شما سلامت هستید، شما همه چیز دارید؛ تا زمانی که سلامت هستید می‌توانید هر طوفانی را پشت سر بگذارید و از پس هر مشکلی برآیید. سلامتی، تناسب و طول عمر خود را جزء اهداف برتر زندگی‌تان قرار دهید و سپس کل زندگی خود را طوری ترتیب دهید که پیرامون این نعمات عظیم قرار گیرند.



۱ معاینات منظم انجام دهید

به محض اینکه سن 40 سالگی را گذرانید، باید هر سال معاینات پزشکی کاملی انجام دهید. زمانی که سن 50 سالگی را گذرانید، معاینات پزشکیتان باید به شدت کامل باشند و همهٔ قسمت‌های بدنتان را در خارج و در داخل دربرگیرند. هیچ‌گاه نسبت به سلامتی خود خساست به خرج ندهید. هیچ وقت سعی نکنید با انجام معاینات پزشکی سرسری و غیردقیق توسط پزشک عمومی‌تان پول پس‌انداز کنید، به جای آن، نصف روز و یا یک روز کامل را هر سال برای ملاقات با یک پزشک خوب و یا رفتن به یک کلینیک معتبر برای چک کردن دقیق و کامل همهٔ قسمت‌های بدنتان از سر تا شست پا و از هر لحاظ، کنار بگذارید. خبر خوش این است که معاینات منظم پزشکی حدوداً 8 سال به زندگیتان می‌افزاید. امروزه علم پزشکی بسیار پیشرفت کرده است به طوری که می‌توان نشانه‌هایی از سرطان‌های مشخصی را چندین سال قبل از اینکه تجربه‌های ناراحتی‌های فیزیکی ناشی از آنها شروع شود، تشخیص داده شوند.



آنها می‌توانند علائم بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌ها را خیلی قبل‌تر از آنکه برای زندگیتان تهدید کننده شوند، را تشخیص دهند. زمانی که شما برای معاینات سالانه‌تان نزد پزشک می‌روید، قلب، شش‌ها، اعضای داخلی، خون، ادرار، مثانه، پوست، گوش‌ها، چشم‌ها و سطح تناسب اندام‌تان را بررسی کنید. سالی یکبار یک آزمایش‌تردمیل (تست ورزش) انجام دهید، به نزد پزشکتان بروید و نتایج چک آپ‌های سالانه را با او بازخوانی کنید و نظر او را بپرسید، تصمیم بگیرید که به همه توصیه‌های داده شده فوراً عمل کنید. هر سال هدف‌هایی برای سطح سلامتی و تناسب‌تان قرار دهید. استانداردها و اهدافی را برای خودتان قرار دهید. برای دستیابی به این استانداردها از طریق رژیم غذایی مناسب و ورزش طرحی بریزید. اهدافی برای پیشرفت در همه مواضع مهم زندگی قرار دهید. آماده پرداخت هر قیمتی در ارتباط با تلاش، قاعده مندی و فداکاری باشید تا مطمئن شوید که معاینه سالانه کامل‌تان



(چک آپ سالیانه تان) نشان دهنده این موضوع باشد که شما در بهترین حالت و در بهترین شکل سلامتی فیزیکی ممکن هستید.



↓ وزن ایده آل تان را مشخص کنید

این موضوع دشواری برای افرادی است که اضافه وزن دارند. یکی از سخت‌ترین موضوعاتی است که با آن سروکار داریم. در وهله اول کاهش وزن بعد از اضافه کردن آن، کار آسانی نیست. زمانی که جوانتر هستید، می‌توانید وزن اضافه کنید و آنها را به سرعت بسوزانید اما وقتی سن تان از 30 و 40 سالگی می‌گذرد، به نظر می‌رسد که وزن مانند چسب به شما می‌چسبد. با این حال اگر می‌خواهید از مراتب سلامتی، تناسب و انرژی بالایی لذت ببرید، دستیابی و نگه‌داشتن وزن تان در حد وزن ایده آل و یا کمی کمتر از آن کاملاً ضروری است. این موضوع همچنین برای ظاهر فیزیکی تان، اعتماد به نفس تان، حس احترام به خود و سربلندی شخصی تان اهمیت دارد.



امروزه در جامعه ما، با لذیذترین و فوق العاده‌ترین غذاهایی که تا کنون تصور شده و با کمترین قیمت قابل تصور احاطه شده ایم. بدتر از اینها، زمانی که کودک بودیم برای هر کار خوبی که انجام می‌دادیم و به اتمام می‌رساندیم، مکرراً با غذا تشویق می‌شدیم. بنابراین ما در ذهن ناخودآگاه خود خوردن غذاهای خوشمزه را با شادی و موفقیت مرتبط کرده‌ایم. اگر قرار باشد برای بقیه عمر لاغر، آراسته و متناسب باشید این ارتباط ذهنی با غذا باید شکسته شود. شما باید این ارتباط ذهنی بین خوردن از طرفی و غذای خوشمزه طرف دیگر را بشکنید. دلیلی که بیشتر رژیم‌های غذایی کار نمی‌کنند این که از اول رژیم گیرنده به روند کاهش وزن به عنوان یک تنبیه نگاه می‌کند و چشم انتظار خوردن زیاد غذاهای خوشمزه بعد از کاهش وزن را به عنوان پاداش رژیم گرفتن



است. این گره ذهنی شدیداً مخرب است. این باعث می‌شود افراد رژیم‌ها را ادامه دهند که رژیم یویویی (yo-yo diet) نامیده می‌شود که در آن فرد سال به سال مقادیر زیادی وزن اضافه می‌کند و از دست می‌دهند، اما این روش مناسب شما نیست. یک هدف طولانی مدت برای وزن ایده‌آل‌تان قرار دهید، آن را یادداشت کنید، طرحی بریزید و هرروز طرح‌تان را عملی کنید. به جای تلاش برای کاهش وزن در یک هفته، تصمیم بگیرید که هر روز (250 یا 560 گرم) کم کنید، روز به روز و هفته به هفته پیش روید. هدف قرار دهید تا مقدار مشخصی از وزن‌تان را در طول سال جاری کم کنید سپس تصمیم بگیرید برای باقی زندگی خود آن وزن را دوباره اضافه نکنید. یک فرمول ساده پنج کلمه‌ای برای کاهش وزن وجود دارد که هیچ گاه شکست نمی‌خورد. در یک کلام: **خوراک کمتر و ورزش بیشتر.** برای کاهش وزن‌تان و جلوگیری از بازگشت آن برای همیشه، هیچ راه دیگری نیست غیر از سوزاندن کالری بیشتر در طول روز نسبت به کالری غذاهایی که مصرف می‌کنید. یکی از دوستان من که بیشتر دوران بزرگسالی زندگیش (حدود 18 کیلوگرم) اضافه وزن داشت، همه نوع دلیل و توجیهی برای اینکه چرا نمی‌تواند وزن کم کند می‌آورد. دلایل برنامه‌های کاری پرمشغله یا سفر یا غدش و یا تاریخچه ژنتیکیش بود. همیشه دلیلی برای اضافه وزنش داشت. سپس یک روز دچار حمله قلبی شد و فوراً تحت مراقبت‌های ویژه قرار گرفت. پسرش که یک متخصص قلب بود به دیدنش رفت. پسرش به او گفت که طبق گفتوگوهایی که با دکترهایش داشته است اگر وزنش را کاهش ندهد، تا قبل از پایان سال زنده نخواهد ماند.



بالاخره دوست من فهمید که سلامتی مهم‌تر از چیزهای دیگر است. در طول 6 ماه بعد وی بیشتر از 18 کیلوگرم کم کرد و هیچ وقت دوباره آن وزن را اضافه نکرد. او تصمیمی گرفت و در تصمیمش مصمم شد و شما نیز باید همین کار را بکنید. تمرین فوق العاده‌ای وجود دارد، تصویر شخصی را با اندامی که دوست دارید داشته باشید از یک مجله ببرید. سپس تصویری از چهره خودتان بگیرید و روی چهره تصویر بچسبانید. عکس را در جایی که مرتباً آن را می‌بینید مثلاً روی یخچال قرار دهید. از آن به بعد خود را طوری تجسم کنید که آن اندام لاغر، آراسته، متناسب و جذاب را دارید. هرزمانی که خوردن یک غذای مشخص را در نظر دارید از خودتان بپرسید که آیا خوردن این غذا با اندام فیزیکی واقعی که می‌خواهم زمانی در آینده داشته باشم مطابقت دارد یا نه. به یاد داشته باشید که هدف شما، زندگی برای مدتی بسیار



طولانی است. در خانه‌های سالمندان هیچ فردی اضافه وزن ندارد. هرچه فرد بیشتر عمر می‌کند لاغرتر به نظر می‌رسد. و اگر شما می‌خواهید عمری طولانی داشته باشید، باید لاغرتر و آراسته‌تر شوید و شما مسئول زندگی‌تان هستید.

ج غذای مناسب پشورپیر

این قانون به ما می‌گوید که برای رسیدن به حداکثر سلامت باید مناسب‌تر و در مقادیر کمتری غذا بخورید. خوشبختانه حالا هر چیزی را که لازم است، درباره تغذیه مناسب می‌دانیم. رژیم غذایی قبیله‌هانزا در جنوب روسیه، جاییکه مردمش 110 تا 120 سال عمر می‌کنند، به تفصیل بررسی شده است. افرادی هم که در جاهایی مثل مرکز شهر لندن، رژیم‌هانزا را در پیش گرفته‌اند، تقریباً بلافاصله همان میزان بالای سلامت، انرژی و طول عمر افراد قبیله‌هانزا در کوه‌های روسیه را تجربه کرده‌اند.





به علاوه رژیم غذای ورزشکاران المپیک از 120 کشور بررسی شده تا معلوم شود چه چیزی در آنها مشترک است. با اینکه غذاهای شان از قسمت‌های مختلف کره زمین می‌آمد، اما همان خصوصیات مشترک رژیم‌ها را داشتند که به این شرح است: بهترین تغذیه برای میزان بالای تندرستی و عمر طولانی، از محصولات پروتئینی کم چرب، مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، محصولات سبوس دار و آب فراوان تشکیل می‌شود. بهترین تغذیه‌ها به شدت متنوع بوده و منشأ این غذاها از مناطق مختلف است، اما همه در کل یکی هستند.

دو عاملی که به نظر می‌آید با ناخوشی، اضافه وزن، کمبود انرژی و بسیاری امراض جسمی مرتبط باشد عبارت است از: **خوردن چربی بیش از حد و کربوهیدرات بیش از حد**. خیلی افراد با حذف همه نوع چربی از تغذیه شان، زندگی فیزیکی شان را دگرگون کرده اند. در حقیقت شما به مقدار مشخصی چربی در تغذیه‌تان نیاز دارید، اما بیشتر چربی مورد نیازتان را از غذاهای دیگر به دست می‌آورید و احتیاجی به بیشتر از آن نیست.

در مورد کربوهیدرات‌ها هم دو چیز داریم به نام‌های شکم کربوهیدراتی و ران‌های کربوهیدراتی که احتمالاً با آنها کاملاً آشنا هستید. در آمریکای امروز حداقل پنجاه میلیون نفر رسماً به عنوان افراد چاق طبقه‌بندی می‌شوند. معنی این است که وزن بدن شان حداقل 20% از وزن ایده آل شان بر طبق نمودارهای وزن - قد بیشتر است.

دلیل اصلی چاقی هم مصرف مقدار بیش از حد چربی و کربوهیدرات و مصرف مقدار کم محصولات پروتئینی کم چرب، میوه، سبزیجات و



محصولات سبوس دار است. به علاوه باید چیزهایی را که من اسمشان را سه سم سفید گذاشته ام، از تغذیه تان حذف کنید: نمک، قند و آرد سفید. هر شخص به طور متوسط احتیاج به سالی یک کیلوگرم نمک دارد تا عملکرد ایده آل داشته باشد. اما یک آمریکایی به طور متوسط سالی نه کیلوگرم نمک می خورد که بیشترش از غذاهای فوری، هله هوله، غذاهای کنسروی و نمک زیاد ریختن بر روی غذا بدون اینکه حتی آن را مزه کرده باشند می آید.



هیچ کس در حالت عادی نیاز به هیچ قندی اضافه بر آنچه به طور طبیعی در تغذیه اش هست ندارد. اما هر آمریکایی به طور متوسط سالی هشتاد کیلوگرم قند اضافه به صورت نوشابه های گازدار، آب نبات، دسر و انواع شیرینی می خورد. اگر فقط تصمیم بگیرید که نمک اضافه را از تغذیه تان حذف کنید و دست از خوردن هر نوع چیزهای شیرین بردارید، ظرف هفت روز متوجه تغییری محسوس در سلامتی و در وزن تان می شوید که واقعاً فوق العاده است.



آخرین سم سفید، تمام محصولات آرد سفید است. آرد سفید در اصل یک محصول غذایی بی جان است، یعنی مرده است. هیچ نوع ماده مغذی ندارد. در قرن گذشته مردم نان‌های سبوس دار می‌خوردند که غنی از مواد مغذی بود. اما به تدریج طبقات بالای جامعه بیشتر و بیشتر از ظاهر آرد سفید تصفیه شده خوش‌شان آمد که تمام مواد مغذیش گرفته شده بود. بعد آرد را رنگ زدایی هم کردند تا باز سفیدتر و در نتیجه جذاب‌تر به نظر بیاید و در نتیجه هر ماده مغذی که ممکن بود به جا مانده باشد را هم کشتند.

امروزه شواهد تغذیه‌ای قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد بدن انسان برای هضم نان‌ها، نان‌های شیرین، پاستاها، پیراشکی‌ها و سایر محصولات گندم طراحی نشده است. اگر آنها را بخورید، نه فقط هضم‌شان سخت است، بلکه به سرعت تبدیل به چربی شده و در بدن دور شکم‌شان و روی باسن و ران‌تان ذخیره می‌شوند. این قاعده می‌گوید **باید برای خوردن زنده باشید نه اینکه برای زنده بودن بخورید.**

با محدود کردن آگاهانه و عمدی مصرف چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، قند، نمک و محصولات آرد سفید می‌توانید یک تغییر اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید.

در عوض می‌توانید محصولات پروتئینی کم‌چرب را به صورت ماهی، مرغ، گوشت کم‌چرب و محصولات سویا بخورید. می‌توانید هر چه می‌خواهید میوه و سبزیجات بخورید و وزن‌تان اضافه نشود. همچنین



می‌توانید در هر وعده کمتر بخورید تا بعدش احساسی سبک‌تر، سرحال‌تر و پر انرژی‌تر داشته باشید.

ج غذا خوردن صحیح را تمرین کنید

شما برای عملکرد مناسب روزانه حدود دو هزار کالری در روز نیاز دارید. افرادی که اضافه وزن دارند معمولاً سه هزار یا چهار هزار کالری در روز به صورت انواع شکرها، چربی‌ها، دسرها و سایر غذاها مصرف می‌کنند. قانون فوق‌العاده عادات غذایی مناسب از آدل دیویس (Adelle Davis)، کارشناس تغذیه است. او می‌گوید به مانند یک پادشاه صبحانه، به مانند یک شاهزاده نهار و به مانند یک فقیر شام بخور. اگر شما 80 درصد از کالری روزانه خود را قبل از ساعت 2 بعد از ظهر بخورید، شما احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فعالیت خواهید کرد و حقیقتاً وزن کم خواهید کرد. اما اگر شما 80 درصد از کالری‌تان را شب مصرف کنید، همانند افرادی که شام کاملی می‌خورند، شما در واقع با دریافت همان مقدار کالری اضافه وزن پیدا خواهید کرد. برای مثال در اروپا، در عصر کشاورزی، وعده اصلی غذایی در زمان نهار است. زیرا مردم مشغول کارهای سخت فیزیکی بودند. اروپایی‌ها صبحانه‌ای کامل، ناهاری مقوی و سپس شامی سبک می‌خوردند تا بتوانند زود به رختخواب روند و روز بعد موقع طلوع آفتاب برای کار برخیزند. به همین دلیل است که افراد چاق در اروپا بسیار کم هستند. از سوی دیگر در آمریکا، مردم معمولاً صبحانه‌ای سبک، ناهاری متوسط و شامی سنگین می‌خورند.



این دستورالعمل ضمانتی برای تضعیف سلامتی، هضم ضعیف و اضافه وزن است. با توجه به عادات غذایی شما، استفاده اولیه از انرژی در بدن تان مربوط به هضم است. زمانی که شما وعده غذایی سنگینی می‌خورید تمام خون بدن تان از سوی ماهیچه‌ها و مغزتان به سمت شکم تان و اندام‌های گوارشی برای هضم غذاها می‌رود. به همین دلیل است که شما معمولاً بعد از یک وعده غذایی سنگین احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کنید اما چیزی وجود دارد که می‌توانید با انجام آن از این خواب آلودگی‌ها رهایی یابید.

سال‌های زیاد تحقیق بر روی ترکیبات غذایی به اثبات رسانده است که زمانی که شما پروتئین می‌خورید، بدن شما اسیدهایی برای هضم آنها در شکم تان ترشح می‌شود. زمانی که شما کربوهیدرات می‌خورید، بدن شما برای هضم آنها باز ترشح می‌کند و زمانی که شما پروتئین و کربوهیدرات را با هم می‌خورید، شکم شما اسید و باز را هم زمان با هم ترشح می‌کند. هر دانشجوی شیمی سال اولی می‌تواند بگوید که وقتی



شما اسید و باز را با هم مخلوط می‌کنید آنها هم دیگر را خنثی می‌کنند. زمانی که اسیدها و بازها باهم خنثی شدند فرایند هضم متوقف می‌شود. بدن شما بلافاصله اسیدها و بازهای بیشتری ترشح می‌کند که دوباره همدیگر را خنثی می‌کنند. تمام خون بدن شما به سمت شکم‌تان می‌رود تا غذاهای غیرقابل هضم را هضم کند. این همان چیزیست که باعث می‌شود شما پس از وعده‌های غذایی سنگین احساس خستگی و تنبلی کنید. راهکار مقابله با این موضوع ساده است: در یک وعده غذایی پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را با هم مخلوط نکنید. به جای خوردن تخم مرغ و نان تست، شما باید تخم مرغ و میوه بخورید. به جای خوردن گوشت و سیب زمینی، باید گوشت و سبزیجات بخورید. به جای خوردن ماهی با پاستا یا برنج، باید پاستا و سبزیجات بخورید. تا زمانی که پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را در یک وعده غذایی باهم استفاده نکنید شما می‌توانید هرچیزی را که دوست دارید بخورید. برای مثال یک ناهار کامل می‌تواند سالاد مرغ بدون نان، کره یا دسر باشد. مرغ مخلوط شده با کاهو یک وعده کامل غذاییست که به شما حدود 5 ساعت انرژی بالایی بدون هیچ خواب آلودگی می‌دهد اما اگر همراه با آن یک تکه نان بخورید شما فرایند هضم را برهم خواهید زد و برای 2 یا 3 ساعت احساس خواب آلودگی خواهید کرد. در نتیجه آن شما سعی خواهید کرد با خوردن قهوه و یا نوشابه خودتان را بیدار نگه دارید ولی اثری نخواهد کرد.

عادات غذایی مناسب برای زندگی طولانی بسیار موثرند. شما باید وعده‌های غذایی سبک‌تر، متعادل‌تر، منابع پروتئینی کم چرب‌تر؛ میوه و



سبزیجات بخورید و از یک بشقاب کوچکتر استفاده کنید. به جای سه وعده غذایی سنگین در هر روز، باید 4 یا 5 وعده سبک بخورید. این راهکارهای عادات غذایی مناسب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

از مکمل‌های غذایی مناسب استفاده کنید

موضوع ویتامینها، مواد معدنی و مکمل‌های غذایی تقریباً برای بسیاری از مردم به اندازه مذهب اهمیت دارد. در بسیاری از سمینارهایم از وارد شدن به مباحثی مربوط به اینکه چه ترکیبات یا فرمولی از ویتامین - مواد معدنی ایده آل است، خودداری می‌کنم. اما با این حال امروزه بسیاری از غذاهای ما بر روی خاک فقیر و فرسوده کشت می‌شوند. آنها به صورت شیمیایی تقویت می‌شوند تا طعم و ظاهرشان را بهبود بخشند یا بتوانند برای مدت طولانی‌تری در سوپرمارکت‌ها آنها را نگهداری کنند. بسیاری از مواد غذایی که می‌خرید، هر چند ظاهری فوق العاده داشته باشند، مقدار ویتامین و مواد معدنی کافی برای سلامت و عملکرد مطلوب را در اختیارتان نمی‌گذارد. حقیقت این است که بدن شما مانند یک کارخانه شیمیایی است. شما برای حداکثر عملکرد بدن‌تان نیازمند ترکیب صحیحی از مواد شیمیایی و مواد اولیه دارید. شما نیازمند مقادیر و ترکیبات صحیحی از ویتامین‌های A, B complex, C, D, E و سایر ویتامین‌های کم مصرف هستید که هنوز شناخته نشده‌اند. علاوه بر آن، کارخانه شیمیایی‌تان نیاز به ترکیب مناسبی از مواد معدنی مانند آهن، منیزیوم، کلسیم، سلنیوم، روی و حتی کرومیوم دارد. برخی از مردم می‌گویند شما می‌توانید تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی که احتیاج دارید را



با داشتن یک رژیم غذایی متعادل و خوردن غذاهای گوناگون دریافت کنید. متاسفانه شما اینگونه باید برای دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی که بدن‌تان به آن نیاز دارد تا به حداکثر سطح سلامتی و انرژی خود برسید، روزانه باید (حدوداً 11/300 کیلوگرم) از غذاهایی که با دقت انتخاب شده است را بخورید. برای شما بسیار ساده‌تر خواهد بود اگر خودتان تحقیقی انجام دهید و ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی با کیفیت مصرف کنید. زمانی که شما ترکیب صحیحی از ویتامین‌ها و منابع معدنی مصرف کنید، انرژی بیشتری، مقاومت بالاتر در برابر بیماری‌ها، هضم بهتر، دندان، پوست و موی بهتری خواهید داشت و در کل از فردی که فقدان یک یا دو ویتامین یا ماده معدنی ضروری مورد نیاز بدن را دارد احساس خیلی بهتری خواهید داشت. اگر شما می‌خواهید تا صد سالگی زندگی کنید باید زمانی را صرف تحقیق و امتحان در این عرصه کنید.





مقادیر زیاده‌آب بنوشید

افراد بیشتر و بیشتری متوجه اهمیت اساسی نوشیدن مقادیر زیاد آب برای حفظ سلامت و داشتن عمری طولانی شده‌اند. واقعیت این است که شما هیچ‌گاه نمی‌توانید به اندازه کافی آب بنوشید. حتی اگر شما خودتان را پر از آب کنید، هرچیزی که بدنتان برای عملکرد سالم به آن نیاز نداشته باشد به سادگی دفع می‌شود. هر روز بدن شما برای عملکرد طبیعی به (حدوداً ۱ لیتر) آب نیاز دارد. اگر شما این ۱ لیتر را که در کارخانه فیزیکی/شیمیاییتان در فرایند زیستن، تنفس، کار کردن و هضم سوزانده می‌شود جبران نکنید، شما شروع به از دست دادن آب خواهید کرد. برای از دست دادن آب می‌توانید تست ساده‌ای انجام دهید. وقتی بدنتان به اندازه آب داشت، وقتی به مقدار کافی آب می‌نوشید رنگ ادرارتان تقریباً خالص خواهد بود. همانطور که به تدریج آب از دست می‌دهید، ادرارتان زرد تیره و تیره‌تر خواهد شد.

یک فرد معمولی در هنگام عبور از کنار آبخوری یک جرعه آب می‌نوشد اما شما بیشتر بنوشید. شما باید تصمیم بگیرید که هر روز ۸ تا ۱۰ لیوان بزرگ آب و اگر هوا گرم بود یا اگر فعالیت‌تان بیش از پیش بود، بیشتر آب بنوشید.

بعضی افراد اعتقاد دارند که نوشیدن مقدار زیادی آب تقریباً تمام بیماری‌ها را درمان می‌کند. برای مثال، زمانی که شما دچار سرماخوردگی از هر نوعی می‌شوید باید آب مصرفی خود را سه برابر کنید، باید خودتان را پر از آب کنید. در اینجا موضوعی در ارتباط با پر



کردن بدن‌تان با آب وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا با هر بیماری یا مریضی مقابله کنید. زمانی که شما پرواز می‌کنید، می‌توانید با نوشیدن بیشترین آبی که توان نوشیدن آن را در طول پرواز دارید، از اثرات ناشی از اختلاف ساعات بکاهید. زمانی که سفر می‌کنم، هر بار مهماندار از کنارم رد می‌شود از او تقاضای دو لیوان آب می‌کنم. مهمانداران به طور خصوصی به شما خواهند گفت که آنها در هر پرواز حدود 1 لیتر آب می‌نوشند ولی نمی‌خواهند که مسافران این موضوع را بدانند چون باعث می‌شود آنها از لحظه برخاستن هواپیما تا لحظه نشستن آن در حال دویدن باشند.



نه تنها با نوشیدن مقادیر زیاد آب تأثیرات ناشی از اختلاف ساعت را به حداقل می‌رسانید بلکه باعث تقلیل و یا از بین رفتن سردردهای ناشی از نوشیدن زیاد نوشیدنی‌های مضر نیز می‌شود.



بسیاری از خستگی‌هایی که در طول روز احساس می‌کنید به علت اضافه کاری نیستند بلکه ناشی از کمبود آب بدن هستند. شما می‌توانید زمانی که کمی احساس خستگی می‌کنید با نوشیدن حدود نیم لیتر) آب یا بیشتر انرژی‌تان را افزایش دهید. در مطالعه‌ی رژیم غذایی ورزشکاران المپیک، و برخی از مردان و زنانی با بالاترین عملکرد در جهان، به این نتیجه رسیدند که این ورزشکاران بسیار بیشتر از یک فرد معمولی آب می‌نوشند.

آنها مرتباً سیستم بدن‌شان را با آب زیاد پر می‌کنند و این همان کاری است که شما نیز باید انجام دهید.

از دهانتان شیلی مراقبت کنید

امروزه تحقیقات بسیاری نشان دادند که رابطه‌ی مستقیمی بین کیفیت دندان‌ها و لته‌های‌تان با طول عمرتان برقرار است. زمانی که شما دهانی سالم با دندان‌ها و لته‌هایی تمیز دارید و به آنها شدیداً توجه نشان می‌دهید، به نظر می‌رسد که شما از سطح بالاتری از سلامتی و انرژی نیز لذت می‌برید. از سوی دیگر، دهان شما می‌تواند حاوی تعداد بسیار زیادی از میکروب و باکتری باشد که در واقع می‌توانند به درون بدن‌تان راه یابند و در برخی موارد باعث عفونت قلب‌تان شوند.

طبق تحقیقات حدود 75 درصد از آمریکایی‌ها دچار یک بیماری لته هستند که التهاب لته (gingivitis) نامیده می‌شود. این یک عفونت باکتریایی است که سطح و خامت پایینی دارد و در زیر لته‌ها مستقر می‌شود، به پلاک تبدیل می‌شود و سالها بدون شناسایی باعث فساد