

## بسمه تعالی

جلسه آقای دکتر سالاری-۱۳۹۴/۰۸/۲۷

### موضوع: تغذیه و نقش آن در تربیت جنسی (۱)

**آقای دکتر سالاری:** در قرآن کریم چهار مرتبه خطاب فلینظر آمده که دو مرتبه در باره غذا است، فلینظر الانسان الی طعامه، موضوع طعام با دو فلینظر دیگر که در قرآن است برابری می کند فلینظر الانسان مم خلق انسان از چه آفریده شده و فلینظر دیگر در باره اعمال است. یک نگاه اجمالی در مورد مم خلق آنچه از آن آفریده می شویم صرفا از طریق غذا است. تمام سلولها و ذرات وجود ما صرفا از طریق غذا تشکیل شدند. هیچ ملکولی و اتمی در پیکره انسان وجود ندارد مگر اینکه از طریق غذا ورود کرده است، پس در هر غذایی یک آفرینشی داریم و یک مم خلق هست. در دانشگاههای بزرگ پروژه های عظیمی را آغاز کردند به وسیله نشان دار کردن مواد غذایی (با رادیو ایزوتوپها) و بعد مانیتورینگ می کنند که این غذا بعد از مصرف در کجای پیکره انسان قرار گرفته، مثلا عناصر کربن نخود آن را نشان دار کرده و بعد از مصرف آن را پایش می کنند تا ببینند این نخود کجا رفت. تمام سلولها در دریافت ماده غذایی سهیم می شوند که این از اعجاز و شگفتی های خلقت است و مقالات زیادی در این مورد نوشته شده است. اینکه چطور سیستم بدن ما اختصاصی عمل نموده و محاسبه و برآورد می کند این غذا قبل از اینکه وارد بدن شود برای آن برنامه ریزی شده، فلینظر الانسان الی طعامه، مهمترین کاری که ما در مورد غذا در ابتدای ورودش به بدن باید انجام دهیم نگاه کردن است تا بدن امکان برنامه ریزی پیدا کند به تناسب آن هورمونها را ترشح کند و همین طور آنزیم ها را، غذای امروز ما ساندویچ شده و هر چه می بینیم یک کاغذی است و از محتوای درونش برداشتی نداریم. این آسیب زاست، بایستی غذا در بدن وارد شده و تازه پروسه شروع شود. ولی خداوند مکانیسم هایی ایجاد فرموده که استفاده نمی کنیم یکی مکانیسم سیری است. بر این اساس با یکبار غذا خوردن تمام اطلاعات آن در ذهن انسان ذخیره می شود برای مثال کافی است یکبار در زندگی هویج خورده باشید تمام اطلاعات ریز،

ویتامین ها کالری، انرژی ها تمام ثبت و ضبط می شود بعد از آن بار دیگر که هویج میل نمودید بدن به داده های قبلی برمی گردد و تخمین می زند و حتی وزن را تخمین می زند. وقتی یک عدد هویج را می بینید تخمین می زند وزن تقریبی آن را و بر اساس آن وزن، چقدر املاح قرار است وارد بدن شود و هر کدام از اینها نیاز به چه هورمون ها و آنزیم هایی دارند و شروع به تولید آنها می نماید. بر مبنای مکانیسم سیری که چند دانشگاه بزرگ در باره آن مطالعاتی انجام دادند بدن فرد فقط بر اساس نگاه کردن محاسبه کرده و میزان غذای لازم را تخمین می زند، این محاسبات حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد، اما زمان غذا خوردن ما از زمانی که آن را نگاه می کنیم تا تمام شدنش ۲۰ دقیقه طول نمی کشد. به همین دلیل فکر نمی کنم هیچ کس از این مکانیسم استفاده کرده باشد. مکانیسم های استفاده شده ارتجاعی است یعنی بافت ارتجاعی معده وقتی سنگین می شود شروع به درد می کند، سنسورهایی که وجود دارند فعال می شوند و این حالتی را به بدن القا می کند شبیه به انفجار، حالتی که بعد از آن فرد وارد مرحله خطر شده، من سؤال می کنم از افراد که شما چگونه زمان سیر شدن تان را می فهمید، جواب می دهند حالتی که اگر یک لقمه دیگر بخوریم حال بدی به ما دست می دهد، این مرحله خطر است. این مکانیسم سیری در تربیت جنسی فوق العاده اهمیت دارد، نمره ای که به این می دهیم شاید در صدر تمام قضایایی باشد که می خواهیم بحث کنیم. وقتی کودک ما از کودکی این آموزش را نمی بیند، نمی فهمد چطور باید احساس سیری را دریابد. فعال کردن این مکانیسم خیلی ساده است، غذایی را که برای ما آماده شده، نیمی از آن را بخوریم و بعد خودمان را به کار دیگری مشغول کنیم با این نیت که دوباره سر غذا برمی گردیم، به این سیستم بسیار پیشرفته فرصت دهیم که فعال شود و بدیهی است وقتی شخص برای ادامه غذا برگشت می بیند اشتهایی ندارد، به این راحتی، بعد از گذشت ۲۰ دقیقه این سیستم فعال می شود. مقالاتی خوبی در این رابطه داریم. متأسفانه رژیم هایی که همکاران ما می دهند نوعی سادیسم را در خود دارد، ولی این مدلی است که خداوند ایجاد فرموده کافی است این را فعال کنیم. این را به بیان دیگر اهل بیت در یک دستور ساده ارائه فرمودند، چند لقمه قبل از اینکه سیر شوی دست از غذا بکش، این یک حالت ذهنی را ایجاد می کند که خود

فرد میل به غذا ندارد، این خیلی فرق می کند با حالتی که فرد خودش را مجبور کند مقدار کمی غذا بخورد. ما از دوران کودکی این را (با کار تربیتی کودک را محدود نکنیم) باید نهادینه کنیم و به او آموزش دهیم، یکی خوب جویدن غذا است، روایت است هر چقدر عمر سر سفره صرف شود جزء عمر محسوب نمی شود، اگر این ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را سر سفره پیاده کنیم کار سخت نیست. این پر خوری چه اثراتی به وجود می آورد که کالری زیادی را به بدن می رسانیم. بدن با یک مازاد انرژی مواجه است این مازاد انرژی در قالب منبعی که آن را دریافت نموده در چرخه های متفاوت جای می دهد. مثلا اگر قند دریافتی ما از طریق میوه جات باشد مانند قند فروکتوز حاصل از خرما، سیب یا انگور که اگر بدن مازاد داشته باشد طی یک چرخه فیزیولوژیکی آن را تبدیل به پروتئین می کند (از طریق کبد) ولی اگر این منبع از قندو شکر معمولی باشد در صورت مازاد این را به منابع چربی تبدیل می کند. وقتی منبع قند را عوض می کنیم دو تا مسیر متفاوت را برای بدن ترسیم می کنیم یا این را به پروتئین و عضله تبدیل می نماید یا به چربی، هر قدر بافتهای چربی در بدن تجمع کنند و اضافه وزن به وجود بیاید به طور مستقیم تحرک کم می شود، چه تحرک فیزیکی و چه تحرک درونی، منظور از تحرک درونی متابولیسم و تولید هورمون ها و آنزیم هاست. متابولیسم پایین آمده و بدن حالت سستی به خود می گیرد و این بعدها با کاهش تحرک اولین علت تنبلی می شود. با بررسی آیات می بینیم که این نگاه قرآنی که هر چه می خوریم آفرینش ما را در پی دارد و ما به وسیله غذاهایی که می خوریم در حقیقت هر لحظه خودمان را می آفرینیم، این مصالحی می خواهد فلینظر الانسان مم خلق، این خلقت مانند بنائی است که می خواهد سازه ای را سر پا نماید. برای این سازه نقشه لازم است و مصالح، آن نقشه ای که بر اساس آن ساخته می شویم در بدن به ژنتیک تعبیر می شود و جالب توجه است که غذا هم نقشه را تغییر می دهد و هم مصالح را، علمی به نام *nutrigenomics* سالهاست در دنیا روی آن کار می کنند در کشور هم ما اولین کلیدها را زدیم. نوتریو ژنومیکس می گوید غذا چطور بر اثر تداخلی که روی ژنوم دارد می تواند بیان ژن ها را تغییر دهد. در فرهنگ و روایات ما نوتریژنومیکس همان چیزی است که می گوییم اگر این غذا را میل کنی بچه شما زیبا می شود و غذای دیگر بچه صبور

می شود. یک وقت این را به بیان روایات می گفتیم و هیچ دلیل علمی نداشتیم ولی الان هزاران مقاله در تاثیر غذا بر بیان ژنها داریم. یک دانشجویی داشتیم مانند مردم اتیوپی به رنگ سیاه و ویژگی های همان مردم، یک بحثی در مورد "به" بود و ثابت شده که چطور ژنها را تحت کنترل قرار می دهد. روایتی از رسول اکرم صلی اله علیه و آله است که می فرمایند روزی با امیرالمومنین می رفتند به پسر زیبایی رسیدند، آقا فرمودند من شک ندارم که پدر این بچه از به استفاده کرده، پدر او را خواستند و گفت بله آقا به خیلی دوست دارم و استفاده می کنم. آن دانشجو هم از این روش استفاده کرده بود و دختری که از او متولد شده بود سفید و با زیبایی مطلوبی بود. از نظر علمی تمام ژنی که در بدن حضرت آدم علیه السلام بوده در بدن من و شما هم هست و ذخیره ژنتیکی که در بدن ما هست در بدن آن آفریقایی و امریکایی و اروپائی هم هست، فقط یک جاهائی از این ژنها بیان و غالب می شود در اثر تضارب ژنتیکی خصوصیات و صورت ظاهری ما را ایجاد می کند. از نظر علم اپی ژنومیکس می تواند ترکیباتی باشد که آن قسمت های از ژن که نهفته است را بیدار کند و فعال نموده و آنها بیان شوند. ذخیره ژنتیک همه ما یکی است و اینکه به شکل های مختلفی در آمدم بیانهای مختلفی داشته است و هزاران سال قبل به ما گفتند اینها تحت تاثیر غذا است، هم نقشه را تغییر می دهد هم مصالح را، نقشه بنیادی انسان را می تواند تغییر دهد. موضوع دوم چرا این قدر تاکید شده در دوران بارداری اگر سخنانی که در باب تغذیه است حساسیت فوق العاده ای در ایام بارداری دیده می شود چون سلولها و هسته های اولیه ما در حال شکل گیری است اهمیت فوق العاده پیدا می کند. الان هفت میلیارد سلول در بدن ما هست، یک وعده غذا که بخورم این غذا در بین هفت میلیارد سلول تجزیه می شود ولی یک جنینی که دو تا سلول دارد و روز اول پیداش اوست غذایی که مادر می خورد و از طریق خون به او می رسد، بین دوتا سلول تقسیم می شود پس اثرش فوق العاده زیاد است. مثل این است ما در یک اتاق هستیم و یک مسلمان و یک کافر هستند می گوئیم چند درصد اینجا کافرند؟ ۵۰ درصد یک نفر ۵۰ درصد دیگر مسلمان ولی در جمعیت هفت میلیاردی کره زمین آن یک نفر کافر اصلا دیده نمی شود. پس غذا در روزهای اول پیدایش ما به خاطر این تاثیر منطقی و ریاضی که در روی سلولها می

گذارد اهمیت فوق العاده می گذارد خصوصا روی سلولهای بنیادی، آرام آرام دوران شیر دهی و بعد از دوران شیر دهی این اهمیتی را که تغذیه پیدا می کند از باب روحی، پاک بودن و حلال بودن غذا و یکی هم جسمیت غذا، طاهر بودن غذا، خداوند در قرآن کریم فرموده ما جن و انس را برای عبادت خلق کردیم و چندین بار در سوره حمد می گوئیم خدایا فقط تو را می پرستیم، این کلمه تو را عبادت می کنیم در دو جای دیگر خداوند در آیه ۱۷۲ سوره بقره و آیه ۱۱۴ سوره مبارکه نحل، خداوند فلسفه خلقت را با این دو مساله ارتباط می دهد اگر شما که در نماز می گوئید ایاک نعبد و ایاک نستعین، یا ایها الذین امنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم واشکروا لله ان کنتم اياه تعبدون، اگر راست می گوئید شما فقط من را می پرستید، کلوا من طیبات و اشکروا لله شکر و ارتزاق از طیبات، در آیه ۱۱۴ سوره نحل هم می فرماید از طیبات ارتزاق کنید و خداوند در آیه ۱۶۸ سوره بقره می فرماید *ولا تتبعوا خطوات الشیطان*، این طیبات چه فرقی با حلال دارد که پیش مقدمه عبودیت قرار می گیرد، این طیبات در قرآن که خداوند فلسفه خلقت را به این موضوع گره می زند چیست؟ ما یک حلال داریم که آنچه می خوریم شاید از حلال باشد، ولیطیباتچه ویژگیهایی دارد و نقش آن در تربیت جنسی چیست؟ دو مولفه از آن می گیریم، یکی تعدیل غرائز جنسی و دیگری چالش مهم و اساسی که در جامعه دچار آن هستیم، بحث ناباروری است. در ایران شش میلیون نابارور داریم عدد بزرگی است. تعداد آقایان بیشتر از زنان است اینها کسانی هستند که مراجعه کردند به مراکز درمانی، بچه های دهه ۶۰ الان به سن ازدواج رسیدند. اینها نهایتا ۱۰ تا ۱۵ سال از عمرشان در دوران جدید تغذیه قرار دارد، تا سال ۷۴ یا ۷۵ ما تغییرات زیادی در صنعت غذایی کشور نداشتیم. ۱۵ تا ۲۰ سال است که صنعت غذایی ما متحول شده، چند نمونه را مطرح می کنم تا ببینید این ناباروری ها چطور شکل گرفته شده، حالا فرزند من که در این سال بدنیا آمده و با این سبک زندگی می کند چه اتفاقی برای او رقم خواهد خورد. یکی از ترکیبات مهمی که ایجاد ناباروری می کند **رنگها و طعم های شیمیایی (مصنوعی)** - **سنتزی** است. چون بنده سالها در صنعت کار کردم بدون اغراق و با یقین عرض می کنم تمام رنگهایی که در غذاها می بینید بدون استثناء، سنتزی است به جز رنگ ناشی از کاکائو و قهوه و

طعم ها هم همین طور، چرا کاکائو و قهوه استثنا شده، چون سنتزی آن گران تر از طبیعی است. مثلاً آب آناناس هم رنگ و هم طعمش سنتزی است. کره ترش شده را با الکل سفید در دمای ۳۷ درجه ۲۴ ساعت نگهداری می کنند (گرمخانه گذاری) ترکیبی به ما می دهد به نام اتیل بوتیرات، که طعم آناناس دارد، این مجاز هم هست و محدودیت قانونی هم ندارد اینرا به فراوانی در کیک ها شکلات و شیرینی هایی که طعم آناناس می خواهند وارد می کنند، یا نوشیدنی که فکر می کنید آب پرتقال است، رنگش Sunset Yellow از تقطیر ذغال سنگ بدست می آید و طعمش سیترال است، گاز استیلن، گاز جوشکاری است این گاز طی سه چهار مرحله با کاتالیزورهای شیمیایی و هیدروژن تبدیل به سیترال می کنند، طعم لیمو و پرتقال می دهد و بقیه طعم دهنده ها هر کدام در یک پروسه شیمیایی سنتز می شوند. یکی از دوستان من مدیر تولید نمونه کشوری بود، لوح های زیادی داشت، با او تماس گرفتم که چکار می کند گفت کارگاه نجاری دایر کردم، گفتم تو مدیر نمونه کشوری بودی، گفت نتوانستم با وجدان خودم کنار بیایم. در یکی از کارخانه های معروف آب میوه کشور، یک ذره میوه استفاده نمی کردیم همه از رنگ و طعم شیمیایی می کردیم روی بسته بندی هم اسم آب میوه صد در صد طبیعی درج می شد. دیدم این پول حرام را نمی توانم به خانواده منتقل کنم، الان نجاری زدم خیلی هم خدا را شکر خوب است. باکتری جرات رشد در آن آب میوه را ندارد، ما در آزمایشگاه کشت کردیم اصلاً رشد نمی کند. یک موقع از بازار شیر یا پنیر میخریدید نهایت تقلبش این بود که آب مخلوط داشته باشد، ولی الان به هیچ وجه نمی توانید به یک محصول واقعی دست پیدا کنید، مثلاً پنیرهای پروسس، به فروشنده های سطح شهر می گویند هر چیزی که تاریخ گذشته است مرجوع کنید این رسم است هر چیز تاریخ گذشته می گردد، پس از مرجوعی بسته بندی کالا باز و اگر کارخانه لبنی باشد یا می رود در خط کشک یا خط پنیر پروسس یا در خط دوغ قرار می گیرد، مثلاً ماست برگشتی در خط دوغ قرار میگیرد، اگر پنیر باشد یا پنیر پیتزا در مخزن کشک قرار می گیرد. چون در آن مخزن ۲۴ ساعت میجوشد و هر چه باشد ذوب می شود. آن چیزی که ما می بینیم نیست. دستگاه های نظارتی دنیا سالها استبه این رسیدند که به مردم آگاهی بدهند. هر مشتری خود یک

نیروی اداره نظارت بر مواد غذایی است، فقط دستگاه های نظارتی اطلاع و آگاهی می دهند و به وسیله قدرت مشتری کنترل می شود، اگر مشتری خرید نکرد آن صنعت ورشکست می شود. اگر اطلاع رسانی کردیم آب میوه عرضه شده به این شکل آب میوه نیست، دیگر من و شما برای مریضی که چند روزی فرصت حیات دارد به او آب میوه نمی دهیم. اینهایی که پالپ ندارد به آب میوه کنسانتره معروف است، امکان تقلب فوق العاده بالایی دارند. یک عده از صنایع برنامه ریزی کردند برای جذب مشتری های متقاضی پالپ را وارد نوشیدنی ها کنند، وقتی تکه هلو یا آناناس را می بینم دیگر نمیتوانم انکار کنم بعد سهم بزرگی از بازار دنیا را گرفتند ولی آن چیزی که مردم غفلت کردند این است که حجم نگهدارنده ای که باید این میوه را نگه دارد فوق العاده باید بالا باشد. همین رانی هایی که از برندهای معروف دنیا استما در آزمایشگاه چندین مرتبه آزمایش کردیم ۲۸ برابر حد مجاز نگهدارنده داشته، آن پالپ برای اینکه ماندگاری داشته باشد، امتحان کنید یک آناناس را یا پرتقال یک شربت درست کنید این تکه را در آن قرار دهید و درب آن را ببندید و در یخچال بگذارید ببینید چند روز می ماند بیش از چهار یا پنج روز نمی ماند. ما چقدر باید به این نگهدارنده بزنییم تا بتوانیم این پالپ را به مدت طولانی نگهداری کنیم یک سال، یکسال ونیم ماندگاری دارد. در شیرهای پاستوریزه هیچ نگهدارنده استفاده نمی شود، در شیرهای طعم دار، تمام طعم ها سنتزی هستند فقط شیر کاکائو و شیر قهوه است که قهوه و کاکائو زده شده، شیر توت فرنگی، توت فرنگی نیست. شیرهای پاستوریزه نیاز به نگهدارنده ندارد و شیر استریل در دمای بالای ۱۲۰ درجه هیچ باکتری باقی نمی ماند، چون باکتری در شیر نمی ماند به مدت شش ماه میماند، مگر بعضی کارخانه ها فضای تولیدشان بسیار آلوده باشد. ولی رانی بدون نگهدارنده نمی شود. سس مایونز بدون نگهدارنده نمی شود. این چیزی که باروری را تهدید می کند یکی این است، در محصولات که تهیه می کنید هر رنگی که دیدید، سریع حساس شوید همه طعم ها و رنگها به جز دو موردی که بیان شد همه شیمیایی است. تی بگ (چای کیسه ای) اینها را از ضایعات کارخانجات چای می سازند. در موقع فراوری چای مقداری پودر و خرد می شود آنها را تبدیل به تی بگ می کنند، منتها اگر مقداری چای را نرم کنید و در یک فنجان بریزید و مقداری

آب جوش اضافه کنید ببینید چه مقدار طول می کشد که رنگ بدهد ولی اینجا خیلی سریع رنگ را پس می دهد. دو نوع تکنولوژی وجود دارد یکی از یک سری ترکیبات تشدید کننده استفاده می کنند اینها رنگ چایی و رهائش آن را تسریع می کنند، ترکیبات هم شیمیایی است. بعضی ها اصلا رنگ چای استفاده می کنند از ترکیبی استفاده می کنندشما چای را با قند که می خورید طعم قند خیلی دیده می شود.

### حجت الاسلام صادقی: در مورد لبنیات محلی چه نظری دارید؟

**آقای دکتر سالاری:** آن کسی که لبنیات محلی را تهیه می کند ترکیبات شیمیایی را نمی شناسد ولی کسی که تخصص دارد از یکی از ترکیبات استفاده میکند، دوم، آنجا زمان ماندگاری مطرح نیست در لبنیات سنتی روزانه و هفتگی تولید می کند و فروش دارد، ولی کار صنعتی چون از بازار مطمئن نیست و نمی تواند کارخانه را تعطیل کرد باید تولید را انجام دهد، و باید محصول را با زمان ماندگاری زیاد تولید کرد، آنجاست که این صنایع خطرناک پیدا می شود کاری می کند این محصول شش ماه تا یک سال ماندگاری داشته باشد. در روش سنتی شیر را امروز از دامداری گرفته و در مخزن ریخته و فله می فروشد. ولی کاله در آمل تولید می کند به عراق و شهرهای نجف و دیگر کشورها ارسال می شود او باید استفاده کند وگرنه نمی تواند این محصول را نگهداری کند. یکی از داروهای بسیار موثر در طب قدیم نمک است. حدیثی داریم از پیامبر اکرم که نمک ۷۰ درد را مداوا می کند. ۴۸ عنصر کنار هم قرار می گیرند تا نمک طعام را به وجود می آورند، از این ۴۸ عنصر ۴۶ تای آن را حذف می کنیم ۲ تا را نگه می داریم  $NaCl$  کلرید سدیم یک ترکیب شیمیایی است که نمی توانیم اسم نمک به آن بدهیم، فقط شور است و واقعا خودش باعث هزاران درد است. ما بیماران فشار خونی داشتیم که درمان اصلی شان با نمک بوده، نمک عنصری دارد به اسم منیزیم، منگنز اینها پتانسیل اسمزی خون را کاهش می دهند، نه تنها فشار خون را بالا نمی برند فشار خون را تعدیل نموده و پایین می آورند. از ۱۹۷۰ به بعد دیدند فاضلابهای صنعتی وارد دریاچه های نمک می شود. گفتند بیاییم تصفیه کنیم و این تصفیه ما انتخابی نیست که انتخاب



کنیم جیوه را حذف کنیم، آرسنیک را حذف کنیم، به طور کل همه را باید حذف کنیم و چون همه را حذف کردند بعد از یک مدت دیدند نارسائی هایی به وجود آمد، یکی از آن عناصری که حذف شد، ید بود. ید که حذف شد دیدیم در استان ایلام در دهه ۷۰ مطالعه وسیعی انجام دادند مشخص شد ناباروری و نوزادان ناقص الخلقه به شدت بالا رفت. ید را از نمک حذف کردند در حالی که به طور طبیعی این عنصر را داشته، کسانی که در مجاورت دریا بودند و غذاهای دریایی می خوردند ید را دریافت کردند و مشکلی به وجود نیامده ولی استان ایلام که هیچ دسترسی به ماهی ندارد وقتی این آمار را دیدند سریع ترین کار این بود که ید را اضافه کردند. منتها ید یک ترکیب معدنی است ولی یدی که اضافه کردند Ki یونات پتاسیم را اضافه کردند، این ترکیب شیمیایی است به شدت نسبت به نور و حرارت واکنش پذیر است و شروع کردند به تبلیغ که فقط نمک ید دار بخورید، یک بار متوجه شدند که مگر می شود نمک را طوری استفاده کرد که نور و حرارت نبیند در نتیجه دوباره مثل اینکه کسی زمین خورده و برای حفظ آبرو سینه خیز برود، آمدند اطلاع رسانی کنند دور از نور و حرارت باشد، پشت بسته های نمک نوشته حتما به دور از نور و حرارت نگهداری شود. ما دو نوع نمک داریم نمک دریایی و نمک معدنی نمک دریایی از نظر مواد معدنی غنی تر از معدنی است، دریاچه سمنان و گرمسار یا دریاچه نمک قم که اینها خشک شده، ولی ارومیه متاسفانه فاضلاب صنعتی وادرش شده، و نمک معدنی ترکیبات ناخالصی دارد که ممکن است ترکیبات سمی باشد مثل آرسنیک و جیوه، منتها چون نمیتوانند اینها را جدا کنند، می گویند همه را تصفیه کنید. قالبهایی به نام دل نمک (کریستال بسیار شفاف) در هر سنگ نمکی تکه هایی هست کریستال شفافی وجود دارد، نمک دریا سه ویژگی دارد یکی رنگش تیره تر است، مرطوب است و هم شوری اش کم است. نمکهای معدنی را آسیاب می کنند به اسم نمک برنج، حداقل نمک تصفیه شده بگیری، نمک ید دار نگیری. یونات پتاسیم در اثر حرارت و نور با ترکیبات غذایی ترکیبات جدیدی ایجاد می کنند که فشار مضاعفی روی کبد ایجاد می کند. و خود یونات پتاسیم ترکیبی است که خاصیت سرطان زایی اش محرز است. سلول را تحت تاثیر استرس اکسیداتیو قرار می دهد و آرام آرام باعث جهش ژنها و سرطان می شود. این محرز است و

متاسفانه به وسیله حرارت این حالت ایجاد می شود. خیلی سخت است که بگوییم بحث نمک در تغذیه جنسی نقش ندارد، اثبات نشده که این نمک در ناباروری نقش نداشته باشد ما بیشتر آنهایی که اثبات شده است را مطرح می کنیم. اینکه رنگها را می گویم هم در بلوغ زود رس اثبات شده و هم در ناباروری ولی روی نمک کسی کار نکرده، از دهه ۷۰ که تصفیه در دنیا باب شد و آنها زود متوجه خطا شدند ولی ما همین طور راه را ادامه می دهیم برای همه چیز اتفاق افتاد. از نمک شروع شد به گندم و برنج رسید، بحث سبوس گیری بعد رسیدیم به آب، آب را تصفیه کردیم.

**حجت الاسلام صادقی:** آیا افزایش سن امید به زندگی دلیل بر درست بودن جهت حرکت جامعه نیست؟

آمار مبین این نیست. سن سرطان از ۵۵ تا ۶۰ سال به ۳۵ تا ۴۰ سال رسیده، در سی سال گذشته فردی پیر می شد و به مرگ طبیعی از دنیا می رفت، الان چقدر مرگ و میر در جوانان افزایش یافته، ما اگر به دهه ۴۰ و ۵۰ مراجعه کنیم بینیم آن زمان مرگ و میر طبیعی در چه سنی اتفاق می افتاد، الان در چه سنی است. در مورد عادت غذایی مردم الان به روغن کنجد و زیتون برگشتند. در مورد روغن لازم است بدانید چیزهایی که صنعتی می شود آگاهی هایی که به مردم داده می شود با حقیقت تفاوت دارد. ما روغن جامد را حذف کردیم که هیدروژنه می شود و به شدت در بدن رسوب می کند. رادیکال های آزاد دارد، به جای آن روغن مایع را ترویج کردیم. مصرف روغن نباتی در سال ۱۳۶۰ دو و نیم کیلو گرم بوده، الان به ۲۴ کیلو گرم رسیده، فاجعه است. ما غذاهایی که به دانشجویان می دهیم در طول یک دوره ۹ ماهه به طور سرانه سهم مصرفی هر دانشجو ۲۲ کیلو گرم روغن بوده، به این ۹ ماه روزهای تعطیل سال نو و تعطیلات هفتگی و خوردن محصولات غذایی دیگر مانند چیپس، کیک و غیره را هم اضافه کنیم چه مقدار می شود؟ دو و نیم کیلو گرم سال ۶۰ به این عدد رسیده، عموماً این روغنها به شکل سرخ کردنی مصرف می شود. CR C بزرگترین مرکز سرطان شناسی در آمریکا سه هفته پیش کنگره ای در مشهد داشتند، آمار می دادند ۸۶ درصد از کل سرطان ها در دنیا به طور مستقیم یا غیر مستقیم در اثر مواد غذایی است. یعنی از هر صد نفر که در اثر سرطان مرد به جرات می توان گفت ۸۶ نفر

در اثر ماده غذایی بوده، ۱۴ درصد سایر عوامل، از این ۸۶ درصد بالای ۷۰ درصد در اثر روغن های سرخ کردنی است. روغن سرخ کردن در اثر حرارت رادیکال آزاد تولید می کند که این رادیکال آزاد معروف است به بایو تروریست، تروریست زیستی، حمله می کند. (به DNA)

اگر بخواهیم مقایسه کنیم که یک واحد چیپس خطر بیشتری دارد یا پاکت سیگار اصلا قابل مقایسه نیست ولی بچه ای اگر سیگار بکشد به شدت تنبیه می شود، ولی راحت چیپس مصرف می کند. ما در کارخانه هایی که مواد سرخ کردنی را تولید می کنند مانند ناگت، چیپس، خلال سیب زمینی اینجا روغن مصرفی یک هفته باید استفاده شود و یک هفته تعویض نمی شود، فیلتر می شود روغن که کار کرد سیاه می شود بعد این روغن به مخزن منتقل می شود، در مخزن سه چهار فیلتر هست با آن فیلترها تصفیه می شود و روغن زلال شفاف دوباره در چرخه وارد می شود. اگر یک هفته جلوتر این کار را بکند کارخانه ورشکست می شود. بعد اداره نظارت ما سنجش دارد از روغن نمونه برداری می کند، عدد پروکسید را می سنجد و می بیند عدد پروکسید مشکل ندارد. ما مقاله دادیم و در امریکا اثبات شد و این استاندارد را متحول کردیم که نباید عدد پروکسید را مبنا قرار دهید، عدد کربنیل را باید بگیرید چون پروکسید بعد از یک مدت که حرارت دید تبدیل به کربنیل می شود. ما اگر می خواهیم بدانیم این روغن چند مرحله استفاده شده باید عدد کربنیل را بسنجیم، امریکایی ها فهمیدند ما را تشویق کردند دوستان ما در اینجا متوجه نشدند. بدون اغراق می توان گفت تمام آن روغن رادیکال آزاد است. سایر اتفاقاتی که در اثر سرخ کردن می افتد را مطرح نمی کنم. این حدیث که امام صادق علیه السلام می فرماید اگر مومن در آخرالزمان دنبال طبیات برود گرسنه می ماند. حضرت امام باقر علیه السلام می فرمایند خدا رحمت کند قومی را که ماءالفاطر می نوشند، آب جوشیده سرد شده است. بنده در این مورد کار علمی کردم بهترین نوع مصرف این است که ۳ تا ۵ دقیقه آب را جوشانده و بعد خنک شود. در عربستان ماموریت بودم عرب ها این ماءالفاطر را داشتند. در آب دو نوع املاح داریم، یک املاح کربناته است و املاح غیر کربناته، کربناته املاح مضر هستند که اگر از حدی بالاتر باشند باعث سنگ مثانه و سنگ کلیه می شوند، املاح غیر کربناته برای بدن بسیار مفید است، کلسیم، منیزیم،

منگنز، ید، فلئور در اثر جوشاندن سه تا پنج دقیقه، تمام املاح کربناته رسوب می کند و حذف می شود و اگر بیشتر از ۵ دقیقه بجوشد املاح غیر کربناته هم رسوب می کنند. معمولا آب مشکل فساد باکتریایی ندارد. تعریف آب معدنی این است که املاح غیر کربناته بالا و املاح کربناته پایین دارد. اگر آب چشمه این ویژگی را داشته باشد نیاز به جوشاندن هم ندارد ولی آب مشهد سختی ۳۵۰ دارد باید جوشانده شود. در اکسایش روغن سه مرحله است، اول تولید رادیکال های آزاد است، بعد رادیکال های آزاد مانند بیوتروریست عمل می کنند به زنجیره ها حمله می کنند آنها را تبدیل به رادیکال آزاد می کنند این توسعه پیدا می کند در مرحله دوم پروکسید ایجاد می شود بعد پروکسید می شکند کربنید ایجاد می شود بعد از شکستن کربنیل که در اثر حرارتهای بسیار طولانی است مثلا یک ۲۰ روز روغن را حرارت دهید آنجا هیدروکربن های اشباع را به وجود می آورد تبدیل به پلیمر می شود. ولی در سرخ کردن های خانگی پلیمر شدن را نداریم در سرخ کردن صنعتی بله، پلیمر می شود. بیش از ۷۰ تا ۸۰ بیماری در اثر رادیکال های آزاد به وجود می آید مانند آب مروارید، چروک شدن پوست تا ضایعات سیروس کبدی به هر قسمت از بدن حمله کنند در همان ناحیه باعث آسیب می شوند. در دنیا دو تکنولوژی وجود دارد که روغن مایع معمولی را مقاومت حرارتی آن را بالا ببریم یکی اینتراستریفیکاسیون که در آن زنجیره های داخلی تری گلسیرول یا چربی را تغییر می دهند و اثر آن مقاومت حرارتی روغن بالا می رود، این تکنولوژی پیچیده است و در کشور ما وجود ندارد. تکنولوژی دوم این است که روغن ها رابلندینگ کنیم، یعنی روغن های با مقاومت حرارتی بالا را مخلوط کنیم. مقاوم ترین روغن که از نظر حرارتی داریم روغن پالم است و بنده با اطلاعات کامل در اثر کار کردن در کارخانه های روغن دارم می گویم بالای ۷۰ درصد از تمام روغن های سرخ کردنی پایه پالم دارد. بقیه اش پنبه دانه است که بدترین روغن ها است و مقاومت بالایی دارد جزء روغن های بی کیفیت است، بعد سویا و کلزا و آفتاب گران در حد ۴ یا ۵ درصد مخلوط می کنند. هشت برند معروف و معتبر بازار را در آزمایشگاه در طی چندین تز PHD یا فوق لیسانس آزمایش کردیم هیچ کدام کیفیت روغن مایع خوراکی را هم نداشت، چه رسد به اینکه مقاومت بالایی داشته باشد. خانواده ها را مطلع کنید روغن سرخ کردنی

در حقیقت روغن پالم است و رسوب آن در بدن خیلی زیاد است. دنبه یا چربی همراه گوشت مقاومت حرارتی بالایی دارد. ۹۲ درصد از تولید دنبه کشور به اروپا صادر می شود ۸ درصد وارد بازارهای داخلی می شود. دنبه روغن نیست یک کپسول از تمام ویتامین های محلول در چربی است. ویتامین A و D ویتامین E ویتامین K- نباید به چشم چربی یا روغن به آن نگاه کرد. پروفیل اسیدهای چرب آن بیشترین سازگاری را با پروفیل اسیدهای چرب بدن ما دارد. ۹۲ درصد این دنبه صادر می شود یک قسمت که مصارف دارویی دارد و داروها تهیه می شود و یک قسمت در چین و روسیه و یک قسمت کشورهای عربی آن را آب می کنند و نان در آن می ریزند و یا با غذاها می خورند به عنوان یک روغن گران قیمت و جالب است گوسفندهای دنبه دار ایران و خراسان مقام اول را دارد. روغن دنبه خیلی خوب است ولی برای دو دسته خطرناک است یکی کسانی که کلسترول بالایی دارند و دوم کسانی که فعالیت کمی دارند برای اینها مناسب نیست. ما در حال بررسی هستیم که با چه تکنیکهایی می شود کلسترول آن را کم کرد. کلسترول یک ترکیب حیوانی است در هیچ روغن گیاهی کلسترول نداریم. این شیادی است که روی روغن های گیاهی درج شود بدون کلسترول، کلسترول ترکیب حیوانی است. در یک پژوهشی در مورد هسته انگور کار می کردم و عجایبی است، از آن کپسول هایی تهیه کردند و هر ۲۰ میلی گرم را ۱۰۰ دلار می فروشند. در فرانسه بیمارستان هایی است که فقط با انگور مریض ها را معالجه می کردند. در همان تحقیق یک روایت را در بحارالانوار دیدم، از حضرت امام صادق علیه السلام که حضرت آدم درخت انگور را با خود از بهشت آورد این هدیه خداوند بود. در آیه ۴ سوره مبارکه رعد می فرماید: وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مِّنْ مَّتَجَاوِرَاتٍ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَّضٌ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ مَا بَعْضٌ مِنْهَا رِزْقٌ لِّبَعْضٍ فَذُقُوا خَرْمًا، جو، غلات و انگور، بعضی را بر بعضی فضیلت دادیم. پیامبر صلی اله علیه و آله می فرمایند ای مردم بهترین میوه ها انگور است. بیان شده آدم که کاشت درخت را آغاز کرد شیطان آمد و به هر ترفندی مانع این کار می شد. حضرت آدم فرمود ( به تعبیری فرمود: ما را از بهشت بیرون کردی حالا این انگوری را که خداوند محبت کرده همین را هم از دست ما می گیری)، آنجا دومین قسم

را شیطان یاد کرد، گفت ای آدم قسم به جلال و عزت پروردگار که دو سومین درخت از من و فرزندان و پیروان من باشد و یک سوم از این سهم تو فرزندان باشد. سایت FAO را باز کنید، آمار کشت تمام فراورده هایی که در دنیا تولید می شود هست در قسمت انگور آمار تولید ۱۵۸ میلیون تن انگور در دنیا دیده می شود، از این ۱۵۸ میلیون، دو سوم به مصرف شراب سازی می رسد و یک سوم به سایر مصارف، در تمام تکنولوژی ها شیطان سهم دارد، برق که تولید شد سهم خودش را از برق گرفت چه میزان از برق صرف امور خیر می شود و چه میزان صرف کارهای شرارت، هسته انگور خارق العاده است که حضرت امیرالمومنین می فرمایند: انگور اکسیر حیات است همه چیز را به جز مرگ مداوا می کند. در مورد سه خاصیت هسته انگور کار کردم، ضد سرطانی، ضد میکروبی و خاصیت آنتی اکسیدانی، قوی ترین آنتی بیوتیک های دنیا، قوی ترین ترکیبات حلقوی که به عنوان آنتی بیوتیک پزشکان تجویز می کنند اینها را با عصاره هسته انگور مقایسه کردیم اصلا قابل مقایسه نبود یا خاصیت ضد سرطانی اش را در از بین بردن سلول های سرطانی می دیدم. حالا آمدم انگورها را به سمت بی دانه بردیم انگورهایی کشمشی و پلویی و این هسته را که خداوند قرار داده گرفتیم.