

بسمه تعالی

جلسه آقای دکتر سالاری-۱۳۹۴/۰۹/۲۵

موضوع: تغذیه و نقش آن در تربیت جنسی (۲)

آقای دکتر سالاری: این دومین جلسه است. در این جلسه اینکه چطور می شود با تغذیه به یک نظام تعادل جنسی در ساختار انسانی رسید. از ابعاد دیگر فاکتور می گیریم آن قسمتی که مستقیم یا غیر مستقیم تحت تاثیر غذا است و غذا آن را کنترل می کند بیشتر صحبت می کنیم. اگر بخواهیم انحرافات که برای فرد از نظر جنسی پیش می آید را طبقه بندی کنیم بسیار متنوع است، ولی چیزی که خیلی شایع است بحث بلوغ زود رس است. چه عواملی در سبک تغذیه فرد باعث بلوغ زود رس می شود، ابعاد روانشناختی و روحی روانی بماند ولی ابعاد فیزیولوژیکی چه عواقبی را به دنبال دارد؟ بحث بعدی **ترانسکسوال** ها هستند که چطور تغذیه سهم عمده ای را به عهده می گیرد و باعث می شود اینها به بی هویتی جنسی برسند، البته اینها با هم جنس گراها دو دسته کاملاً متفاوت هستند و بحث سوم ناباروری است که به طور مستقیم با تغذیه ارتباط دارد. برای اینکه تصویر درستی داشته باشیم باید به دوران جنینی برگردیم. موسسات خیلی زیادی در دنیا این بحث را شروع کردند و علم اپی ژنتیک را توسعه دادند. اپی ژنتیک شاخه ای از علم ژنتیک است می گوید چطور عوامل و فاکتورهای بیرونی می تواند بر روی ژنوم یا بیان یک ژن تاثیر گذار باشد و وقتی ژن تغییر کرد این صفت اکتسابی تبدیل به یک صفت وراثتی شود و در نسل های بعد به وسیله وراثت منتقل شود. این مفهوم انقلابی را در علم و ژنتیک ایجاد کرده، بنده در اثر تغذیه یک صفت را به صورت اکتسابی کسب می کنم، یک تغییر در فیزیولوژی و ساختار بدن من به وجود می آید و این صفت تغییر یافته چون ریشه در ژنتیک دارد در نسل من به ارث می رسد و در توارث در نسل های بعدی منتقل می شود. (مجموعه کلی اینها را اپی ژنتیک می گوئیم هر چه از بیرونی آید ژن را تحت تاثیر قرار می دهد و بعد منتقل می شود.) تا قبل از دهه ۱۹۷۰ این باور وجود نداشت. می گفتند ژنومی هست تکثیر یافته و انتقال داده می شود هیچ وقت

صفات اکتسابی نمی تواند به صورت توارثی قابل انتقال باشد. آن قسمت از اپی ژنتیک که به صورت خاص و اختصاصی بر روی تاثیر ترکیبات غذایی بحث می کند، نوتریوژنومیکس است. غذا چه تاثیری بر روی ژنتیک، ژنوم و انتقال آن دارد؟ از دو بعد قابل بحث است، یک بعد غذاهایی که بر روی ژن اثر مثبت می گذارند، قسمتهایی از ژن را که مطلوب است رونویسی کرده بیان می کنند و صفات مطلوب را نمایان می کنند. دانشگاه های بزرگ دنیا سالهاست روی این پروژه عظیم کار کرده و نتایج عجیبی هم بدست آوردند به فرض می گفتند اگر پدر یا مادر میوه ای را استفاده کند بچه اش صبور می شود شجاع می شود، این تاثیر غذا بر روی بیان ژن هست. در مقابل ترکیباتی از مواد غذایی که اثر معکوس و نامطلوب روی بیان ژن می گذارند و ژن را کنترل می کنند و چون هورمونها و متابولیت های ثانویه که تولید می شود تحت تاثیر ژن ها است اینها می توانند صفات ثانویه ای در فرد ایجاد کنند که اهمیت فوق العاده بالای تغذیه را در تربیت جنسی در دوران جنینی می رساند. اگر می خواهیم تربیت به معنای کامل آن بر روی نسل مان انجام دهیم مهمترین جایی که باید این تربیت انجام شود از نظر فیزیولوژیکی دوران جنینی است. پروفسور **کاتریک** ۱۵ سال بر روی این پروژه کار کرده، نزدیک ۱۵۰۰۰ مادر باردار را طی ۱۵ سال تحت نظر گرفته، تا ببینید چطور تغذیه مادر می تواند بر روی تحریک هورمونها تاثیر گذاشته و این فرد چه رفتاری را از نظر جنسی و ماهیتهای هورمونی دیگر بعد از تولد از خود نشان داده است. او اذعان می کرد هیچ مساله ای تا امروز در علم ژنتیک و جنین شناسی به اندازه این مساله نتوانسته یک باب جدیدی را به روی محققین باز کند ما بر اساس یافته ها متوجه شدیم تا حدود بسیار زیادی هم بستگی بین تغذیه مادر و الگوهای رفتاری و هورمونی که پیش گوئی می کردیم به وجود آمده باشد. ما دو هورمون داریم هورمون سیری که به مغز القا میشود و فرد پیام سیری را می فهمد. این هورمون صد در صد در دوران جنینی تحت تاثیر تغذیه مادری است که باعث القاء تولید این هورمون به وسیله ژن مربوطه می شود. به طوری که دیده اید بعضی ها هر چه می خورند گرسنه اند احساس سیری نمی کنند. ولی بعضی به محض اینکه دو لقمه یا بیشتر غذا بخورد سریع احساس سیری می کند این به خاطر وجود این هورمون در این افراد به صورت فعال

است، و فرد بعد از صرف مقداری غذا با ترشح این هورمون پیام سیری را به مغز می‌رساند ولی در بعضی به دلیل غیر فعال بودن آن هیچ وقت احساس سیری نمی‌کند. این هورمون در ارتباط مستقیم با هورمونهای جنسی است. یعنی اگر فردی دچار پرخوری شد و احساس سیری نکرد به همان نسبت تولید هورمونهای جنسی بالا می‌رود. این نتیجه خیلی مهمی بود که از این تحقیق استنباط شد که یکی از مهمترین عوامل انحراف از تولید متعادل هورمونهای جنسی در بدن مساله پرخوری است. این پرخوری تحت تاثیر مستقیم رفتار تغذیه ای مادر در دوران جنینی است. مادر در دوران جنینی به صورت متناوبی دوره های گرسنگی و سیری شدیدی را تجربه کرده و از غذاهای پر کالری و محرک استفاده کرده و اینها باعث شده این هورمونها در بدن جنین القا شوند و بعد از تولد این اثر را بر روی فیزیولوژی او گذاشته، برای تربیت اولین قدم مرحله جنینی است. در این دوران چطور تربیت جنسی را کنترل کنیم. چه تغذیه ای داشته باشیم تا بتوانیم از انحراف این هورمونهای جنسی استروژن پروژسترون و تستوسترون را بتوانیم متعادل کنیم. یکی از متعادل کننده ها میوه ها و سبزی هاست. هر چیزی که فیبر زیادی در مواد غذایی دارد اینها به نوعی کنترل کننده محسوب می شوند. اجازه نمی دهد سطح قند در خون به یک باره بالا رود. استفاده از قندهای میوه مثل فروکتوز که به یک باره قند را بالا نمی برد اینها کمک می کند که یک نظام هورمونی متعادل را داشته باشیم و بالعکس سرخ کردنی ها که باعث ایجاد رادیکال های آزاد می شوند و محرکهای شیمیایی، این محرکها در مواد غذایی ما مظهر عمده اش رنگها و طعم های شیمیایی است، ترکیبات محرک هستند. بعد از دروان جنینی دوره شیر دهی است، دومین نقش را در تربیت کودک از نظر فیزیولوژیکی دارد. بعد دوره ای که فرد غذا مصرف می کند.

خوردن چه چیزهایی باعث به هم زدن تعادل هورمونی می شود؟ سالها چالش بزرگی را ایجاد کرده، ترکیباتی را در مواد غذایی شناسایی کردیم که شبه استروژن هستند. فیتواستروژن نیستند اینها استروژنهای گیاهی هستند. در جوانه ها سویا و غلات هست اینها استروژنهای گیاهی هستند. استروژن ترکیب هورمون جنسی زنانه است البته در مردان هم به مقدار بسیار بسیار کم تولید می شود. **استروژن مسئول ایجاد صفات زنانه** است که از دوران بلوغ در تخمدان تولید و آزاد می

شود. تمام مسائل مربوط به قاعدگی استخوان سازی در زنان، توزیع بافت چربی در بدن، بافت چربی در بدن زن و مرد به یک شکل توزیع نمی شود این چیزی که باعث تفاوت می شود هورمون استروژن و در مردان هورمون تستوسترون است. صدای زنانه زیر بودن صدا، سینه ها، آلت تناسلی اینها همگی کامل تحت کنترل هورمون استروژن هستند و در وجه مقابل در مردان هورمون تستوسترون، صفات مردانه و زنانه تحت کنترل این دو هورمون است. ترکیبات نوظهوری را شناسایی کردیم که شبه استروژن هستند مثل **بیسفنول آ BPA** ترکیبی که از مونومرهای پلاستیک رها می شود که بیشتر آن از پت است. آب معدنی اسم ظرف آب معدنی پت است **pet** مخفف پلی اتیلن **tereophthalatePolyethylene** این پت ترکیباتی را از خود رها می کند از بسته به آن **سیمولانت** ماده غذایی که داخل آن هست که یکی از این ترکیباتش بیسفنول آ است. این ترکیب که اولین بار آلمانی ها آن را کشف کردند و تحقیقات گسترده ای تا به امروز روی آن انجام دادند دقیقا شبیه استروژن در بدن عمل می کند وقتی وارد بدن می شود خود را به جای استروژن جا می زند و چون شبه استروژن است تعادل هورمونی را در مردان و زنان به هم می زند. به این شکل که در مردان حالت استروژن را القاء می کند که با دوز بالا اگر باشد در مردان سبب ایجاد حالات زنانگی می شود صفات زنانه را تقویت می کند و در زنان سیرابی کاذب را ایجاد می کند که دیگر بدن استروژن تولید نمی کند. مثل اینکه این چایی به خاطر دارا بودن کافئین در مجاری لوله هله این کافئین چائی اثر می گذارد، آنجا مرکز حس تشنگی ما قرار دارد. کافئین به آن مرکز پیام می دهد پیام سیرابی و رفع عطش، بدن من به آب نیاز دارد ولی وقتی چای می خورم پیام سیرابی به مغز ارسال می شود. همین است وقتی احساس عطش می کنید هر قدر آب می خورید احساس تشنگی کم نمی شود ولی همین که یک لیوان چای بخورید خیلی سریع تشنگی تان برطرف می شود. وقتی پیام سیرابی را به مغز صادر میکند از طرفی به لوله هله این پیام را مخابره می کند که با آب اضافی هم مواجه است در نتیجه مقدار زیاد این چائی تبدیل به ادرار می شود. چای ادرار آور است.

استروژن هم در مردان این حالترا ایجاد میکند و در خانم ها ایجاد القای استروژن کاذب می نماید و به بدن پیام می دهد استروژن کافی داری و استروژن تولید نکن و بالعکس حالت تستوسترون، یا کمبود استروژن، که کمبود استروژن اولین اثرش پوکی استخوان است. مهمترین هورمون در استخوان سازی در خانم ها هورمون/استروژن است که باعث جذب کلسیم می شود که اولین حالت پوکی استخوان، یائسگی زود رس، شادابی پوست را از دست می دهند، چون عامل شادابی پوست استروژن است، این بیسفنول آ که از طریق مواد پلاستیکی ساخته می شود. ما در صنایع بسته بندی سه پلیمر مهم داریم یکی پت بود، تمام بطری های نوشابه آب های معدنی همه از این جنس است، دوم پلی استایرن لیوان های روشن طلقی، که بیسفنول آ از طریق آنها هم منتقل می شود که وزارت بهداشت آن را برای نوشیدنی های گرم آن را ممنوع کرد. چون مقالات زیاد است که وقتی مایع گرم در آن ریخته شود شدت Emigration و مهاجرت ترکیبات و ماده غذایی صدها برابر می شود. این پت درایران تبدیل به ظرف همه کاره شده، و ان سیمولانت ها هر چقدر اسیدی شوند اثر خوردگی و مهاجرت خیلی بیشتر میشود مثلا نوشابه که pH پائینی دارد و حالت اسیدی دارد صدها برابر آب معدنی حالت خوردگی بیشتری را بر روی آن ایجاد می کند، سرکه، آبغوره، این یکی از منابعی است که ترکیبات شبه استروژنی به وسیله مواد غذایی وارد بدن ما می شوند و تعادل هورمونی را به هم می زنند.

شدت و اثر این را اگر ضرب در ده به توان سه کنید در دوران شیردهی و ضرب در ده به توان شش در دوران جنینی، چه اتفاقی می افتد؟ یک بنیان بیسفنول آ در پیکر هفت میلیاردی من چه تاثیری دارد در پیکر یک سلولی نوزاد چه تاثیری دارد. اثر این لگاریتمی است، مثلا زلزله هفت ریشتری با شش ریشتری از نظر معنا یک واحد فرق دارند ولی قدرت شان چون لگاریتمی است ده برابر است. ۷ ریشتری ده برابر ۶ ریشتری است. ترکیبات دیگری هم داریم که ترکیبات شبه استروژنی دارند و به وسیله مواد غذایی وارد بدن ما می شوند.

تمام خون بدست آمده در کشتارگاه های صنعتی، این خونها ترکیبات غنی از هورمونهای جنسی هستند، تمام جایگاه هورمونهای جنسی در خون است، بعد از ذبح حیوان خونها به وسیله کانال

هایی دریافت می شود و در اختیار واحد فراوری قرار می گیرد. در واحد فراوری تبدیل به پودر خون می شود اینها را در اتوکلاوهای حرارت می دهند، خون لخته می شود بعد خشک می کنند و بعد از خشک شدن پودر می کنند و تبدیل به پودر خون می شود.

مهم ترین جیره غذایی مرغداری ها، پودر خون است، ترکیب اساسی که بایستی در جیره مرغ باشد تا بتواند رشد مرغ را تسریع کند یک درصدی از این جیره پورد خون است چون رشد را خیلی بالا می برد. ما به طور ناخواسته هورمونهای جنسی تستوسترون و پروژسترون را بستگی دارد گاو ماده باشد، استروژن و گاو نر باشد تستوسترون، به مقادیر خیلی زیادی وارد جیره مرغ و از آنجا وارد جیره خود مان می کنیم. این در حالی است که مرغ به طور ذاتی، یک مرغ محلی هورمونهای استروژنی بالایی دارد، جدا از جیره غذایی که می خورد نسبت به پرنده های دیگر هورمونهای جنسی استروژن خیلی بالاست، در نتیجه یکی از شائبه هایی که وجود دارد این است که هورمونهای جنسی بالای مرغ وقتی به بدن ما وارد شد چه حالتی را ایجاد می کند- با توجه به مقالات موجود اولین اثرش این است که تعادل هورمونی جنسی را به هم می زند و در مردان ایجاد حالت زنانگی می کند. من خودم تحلیل می کردم که ما در ۴۰ سال گذشته به تعداد انگشتان دست واحد مرغداری در کشور داشتیم، مرغداری نبود گوشت مردم گوشت خروس بوده، ولی الان ۲۱ درصد مصرف گوشت در دنیا و در ایران بالای ۵۰ درصد گوشت مرغ است. اگر کسی ارتباط این را با بروز صفات زنانه در مردان و جوانان ما بررسی کند. چه دلایلی دارد این پسر می رود ابرو برمی دارد، الان از افتخارات شان این است مثل دخترها لباس بپوشند، رژیم غذایی غالب مردم کشور مرغ شده، من دو مقاله در خارج کشور مطالعه می کردم به این حدیث از امیر مومنان رسیدم. فرموده بود روزی خلیفه غاصب دوم مرغی را کباب کرده بود و امیر مومنان را دعوت کرد و آقا فرمودند این طور نیست، هذا خنزیر الطیور این خوک پرندگان است. آن مقاله مقایسه کرده بود بین ویژگی های ساختاری مرغ با گوشت خوک که چقدر با هم شبیه هستند یکی از شباهت هاشان بالا بودن هورمونهای جنسی شان است، یکی از دلایل محبوبتی ۴۱ درصدی گوشت خوک به همین علت است. ۶ درصد گوسفند ۲۱ درصد مرغ و بقیه هم گوساله است. یکی از دلایلی که

ذکر می کردند می گفتند گوشت خوک لذت جنسی را بالا می برد، و این لذت جنسی به خاطر برهم زدن تعادل هورمونی است. لذت نیست در حقیقت نوعی انحراف است. با این حساب یکی از بدترین غذاهای دنیا جوجه کباب است، چون سطح هورمونی بالا، مرغ مادر پیر، بافت آن هضمش برای بدن نامطلوب است، در برابر این یکی از غذاهای مطلوب استفاده از جوجه ۷۰۰ گرمی است. جوجه تا ۲۳ روزی خودش به آن پلت می گویند این جوجه حدودا بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم وزن دارد. هنوز بالغ نشده و هورمونهای جنسی شکل نگرفته و غذای مطلوبی است. فقط دقت کنید اگر جایی همه مرغها یک کیلو و دو کیلو است ولی تک تک مرغ ریز پیدا می شود شک نکنید آن مرغ مریض بوده به هیچ وجه خرید نکنید، مکان هایی وجود دارد برای عرضه جوجه همه ۷۰۰ یا ۸۰۰ گرمی است. ما غذای دانشجوها را یک سال و نیم است جوجه ۷۰۰ گرمی می گیریم و مرغ را حذف کردیم. این مرغ با این شرایط ۴۰ روزه به وزن بالا می رسد ولی مرغی که بخواهد طبیعی رشد کند شش ماه طول می کشد. سه مشکل وجود دارد، یکی ترکیب غذای اینهاست بهترین ترکیب غذای مرغ خرده های پفک است. قراردادی با شرکت های پفک دارند که خرده های آن را به عنوان یکی از غذاهای گران قیمت و خوب (خریداری می کنند) چون زرده را زرد می کند اینکه می گویند تخم مرغ غنی شده به خاطر بتاکاروتن است، تخم پنبه دانه و خرده های پفک باعث خوش رنگ شدن و پر رنگ شدن زرده می شود. دوم روغن سوخته، روغن سوخته هم چون ضریب رشد بالایی ایجاد می کند (از ترکیبات غذایی مرغ است) {این روغن را نمی توان اسم سم روی آن گذاشت چون سم خیلی بهتر است،} رادیکال آزاد خالص است. و آنتی بیوتیک ها، چون (مرغ در سالن نگهداری می شود) اگر یک مرغ مریض شود همه را در بر میگیرد مجبورند چه مریض شوند یا نشوند به همه آنتی بیوتیک بدهند و این آنتی بیوتیک چند مشکل ایجاد می کند، یکی/اینکه مقاومت بدن ما را در برابر میکروبها پایین می آورد. مثلا می بینید ۲۰ سال پیش مریض یک پنی سیلین تزریق می کرد، خوب می شد الان با چند تا هم خوب نمی شود چرا، چون این آنتی بیوتیک ها به وسیله گوشت وارد بدن ما شدند و میکروب خودش را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کرده، چطور واکسن به ما می زنند، واکسن میکروب ضعیف شده یک بیماری است،

بدن ما ایمنی اکتسابی ایجاد می کند. در حقیقت دوزهای کم آنتی بیوتیک که به وسیله این گوشت های مرغ وارد بدن ما شده، حکم واکسن را دارند برای باکتری و باکتری که مقاوم شود همین اتفاق می افتد. خدا نکند این ویروس مقاوم شده مثل آنفولانزای نوع ۱، وارد جامعه شود. این ویروس آنفولانزی خوکی، مرغی یعنی رفتند در بدن یک میزبان مقاومت کسب کردند بعد از مقاوم شدن وارد اجتماع انسانی شدند و دیگر نمی توان کاری کرد.

و سوم به خاطر آن هورمونها که تعادل جنسی را به هم می زنند کل ساختار متابولیکی هورمونها به هم می ریزند. دوستی تایلندی داشتیم وقتی در حال تراشیدن موهای صورتش بود و با ناراحتی می گفت اجداد ما یک تار مو در صورتشان نداشتند الان پس از دو سال که در ایران هستم این مقدار ریش دارم، می گفت به خاطر مرغ است چون آنجا فقط ماهی می خوریم و اینجا فقط مرغ است.

(این روش تغذیه) در همه اموری که وابسته به فعالیتهای هورمونی است اثر گذار است، مانند ناباروری، بلوغ زودرس و از همه مهمتر تغییر جنسیت ها است. افراد زیادی هستند که در بی هویتی جنسی به سر می برند. مرد است ولی تمام تمایلات جنسی او زنانه است یا زنی که تمایلات جنسی مردانه دارد.

حالا مقایسه کنید استفاده از ظروف پت در این سالها چقدر تغییر کرده، چنین چیزی در زندگی ما ایرانی ها وجود نداشت. الان جایی نیست که نفوذ نکرده باشد. مرغ در سی چهلسال قبل جایی نداشت، الان مهمانی نیست و هفته ای نیست که استفاده نکنید. این دوزهای کوچک و کم را کنار هم بگذارید به یک انباشت می رسید. آنتی بیوتیک هم در داخل بدن مقاومت را ایجاد می کند. رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرده ما در مرغ های تولیدی بقایای هورمونهای استروئیدی را پیدا کردیم، مرغداران منکر می شوند می گویند ما از هورمونهای استروئیدی استفاده نمی کنیم ولی در این شک نیست که از شبه هورمونهایی برای تحریک رشد استفاده می کنیم و چون غالب هورمونهای تحریک کننده رشد ساختار استروئیدی دارند، ما اگر بپذیریم که از هورمون های

استروئیدی خالص استفاده نمی کنند ولی شبه استروئیدی هست، هورمونهای شبه استروئیدی در بدن می تواند القای استروژن را ایجاد کند. این هم از دیگر مزایای مرغ بود. و بحث ناباروری را اگر به مشکلات جنسی اضافه کنیم که در تربیت جنسی باید در آن دقت کرد و بلوغ زودرس که اگر زودتر از موعد اتفاق افتد ما را با چالش روبرو می کند. بدن هنوز آمادگی و ظرفیت لازم را برای پذیرش هورمونهای جنسی ندارد ولی ما هورمونهای جنسی را القا کردیم، حالا از بدنی که این ظرفیت را ندارد این هورمونها می خواهند بار لازم را بکشند، بدن ساختار لازم را برای اسپرماتوژنز ندارد این مجبور می شود به ساختارهای ثانویه آسیب بزند. از بعد روحی روانی هم بررسی کردید که این بلوغ زودرس چه آثار تخریبی به دنبال دارد.

یکی از ترکیباتی که اثرش در بلوغ زود رس محرز است رنگهای شیمیایی هستند و صد البته هورمونهای استروئیدی و ترکیبات شبه استروئیدی، ما بر روی هورمون های اشتها کار کردیم با دستگاه ام آر آی از کره سر یک تصویر ام آر آی را در طول زمان می گرفتیم، تصاویری را از غذاهای مختلف به فرد نشان می دادند، در زمانی که غذا مورد علاقه فرد بود و اشتهای او را تحریک می کرد، رسپتورهایی در مغز هورمون ها را از هیپوتالاموس ترشح می کردند. ولی در رابطه با عکس های دیگر این طور نبود. مثلا کسی که به ترشی علاقه نداشت عکس انواع ترشی های جذاب را نشان می دادند چیزی دیده نمی شد، ولی کیک شکلاتی را که خیلی دوست داشت نشان می دادیم شروع به ترشح می کرد. من ندیدم ولی تحلیل من این است که به وسیله رسانه ها و تصاویر تحریک زود هنگام انجام می شود، و این تحریک همان طور که در باره هورمون های اشتها که از هیپوتالاموس ترشح می شود در آن تاثیر دارد مطمئن باشید بر روی هورمونهای جنسی هم تاثیرگذار خواهد بود. اگر بخواهیم جمع بندی کنیم در باره موضوع تربیت جنسی و ارتباطش با تغذیه میتوان به این چند نکته اشاره کرد:

یک/ تربیت باید از دوران جنینی شروع شود با ضریب ده به توان شش، در دوران شیردهی ده به توان سه، هزار برابر و در دورانهای دیگر تا زمان بلوغ و جوانی باضریب ده، و بعد با ضریب یک، در عمده انحرافات مانند بلوغ زودرس، شخصیتهای ترانس، ناباروری، اینها به عنوان مظاهر جدید سبک

زندگی تغییر یافته است که یک مقدار به وسیله ترکیبات شبه استروژنی که مثال آن بیسفنول آ، و ترکیبات استروئیدی است که در غذای مرغ و جاهای دیگر ممکن است وجود داشته باشد و یک مقدار محرکهای هورمونی است، مثل رنگها و طعمها، با توجه به تحقیقی که در ابتدای بحث بیان شد یک ارتباط مستقیم و تنگاتنگی بین فعالیت و انحراف هورمونهای جنسی با پرخوری وجود دارد، که بسیار ارتباط قوی است. ۱۵ سال روی آن تحقیق شده شاید نتوان ترکیبات دیگر را کنترل کرد ولی بحث پرخوری را با آموزش ساده از دوران کودکی بچه می توان یاد داد. مابالعکس مکانیسم هایی که خداوند در بدن ما برای سیری قرار داده است را بایکوت می کنیم، مثلا مادر با قاشق دنبال بچه می دود. هر قدر بچه بیشتر بخورد مادر لذت بیشتری می برد. در دوران شیر دهی وقتی شیر را بالا می آورد چون زیادی خورده، اولین اثرش این است که معده را بزرگ می کند هر قدر معده بزرگتر شود، رسپتورهای حس سیری دیرتر فعال می شوند و هورمونهای لازم ترشح می شوند، اولین اثرش بزرگ شدن معده است. الان یکی از متداول ترین عمل جراحی در دنیا بای پس معده است، دو سوم معده را جراحی می کنند بعد از مری معده را به دوازدهه (روده کوچک) متصل می کنند دو سوم معده غیر فعال می شود، با این معده دو لقمه غذا می خورد احساس سیری می کند. معده کوچک شده زود پر می شود و رسپتورهای حس سیری پیام را به هیپوتالاموس مخابره می کند و مرکز سیری فعال می شود. پر خوری هورمونها را تحریک می کند. چگونه؟ از دوران شیر دهی مثلا مادر شیر خشک درست می کند یک شیشه می دهد دوباره بچه دوست دارد یک شیشه دیگر هم بخورد. اولین اثرش بزرگ شدن و اتساع معده است. هر عضوی را که به کار زیاد وادار کنید بزرگ می شود مثلا در زیبایی اندام ماهیچه ها بزرگ می شود، وقتی در معده هم زیاد غذا بریزی چون بافتش ارتجاعی است به همان نسبت بزرگ می شود. ممکن است یک فردی لاغر است و لی معده اش بزرگ باشد. از دوران شیر خوارگی کنترل کنیم و شیر اضافه ندهیم. - برنج های هندی و پاکستانی را به نام پارابویل می گویند یعنی از قبل جوشانده وقتی شلتوک را برداشت می کنند شلتوک را می جوشانند، نیم پز می کنند و برنج قد می کشد، بعد خشک می کنند و شلتوک گیری شده و باعث می شود برنج هندی قد بکشد و بوی برنج هندی و

پاکستانی که بوی خاک می دهد چون شلتوک با خاک جمع آوری شده جوشیده شده و به مغز دانه نفوذ کرده این یک مدل است و مدل دیگر این است وقتی سبوس گیری می کنند برنجهای نیمه را تبدیل به آرد می کنند بعد به وسیله اکسترودر شبیه ماکارونی، شبیه برنج درست می کنند، برنج فراوری شده است آرد برنج است.

جناب آقای داوودی: در مدارس و خانواده ها با دو گروه مواجه هستیم یک گروه که بچه ها در پیش دبستانی و ابتدائی هستند اما خانواده ای که الان بچه هاشان در دوره اول نوجوانی هستند برای این گروه چه توصیه ای می توان کرد؟

اینجا وارد فضایی می شویم که مستندات علمی کم رنگ است. مثلا چیزی که در طب قدیم گفته شده مانند پیاز، پیاز هورمون استروژن را نگه می دارد و بالعکس هورمون تستوسترون را تقویت می کند. یعنی خوردن پیاز در مردان قوای جنسی را تقویت می کند و باعث بروز حالات مردانه می شود، و در زنان نتیجه عکس دارد، استروژن و میل جنسی را به شدت پایین می آورد. حالا نوجوانی که به دوران بلوغ رسیده، اگر خانم است پیاز برای او خوب است ولی اگر مرد است این پیاز تشدید می کند. پروژه ای که الان شروع کردیم، مانند نوره که چه اثر عجیبی دارد، امام رضا علیه السلام می فرمایند اگر کسی هر روز استفاده کند، نمی توانید یک روز در میان، نمی توانید هفته ای یک بار، اگر چهل روز گذشت و استفاده نکردید از ما نیستید. در دنیا یک گروه پژوهشی در استرالیا و امریکا به طور جامع روی این کار می کنند. یک شیمی درمانی کامل است، به طور کامل بدن را شیمی درمانی می کند. اکثر سلولهای سرطانی در بدو پیدایش در محل هایی هستند که نوره در نزدیکی آنها استفاده می شود. در خانمها بیشترین مورد سرطان سینه است و در آقایان پروستات و کولون، روده بزرگ است. در باره نوره حدیث داریم، می فرماید در زنان و مردان باعث تقویت قوای جنسی و جلب محبت زن و شوهر به هم می شود ولی برای کسانی که ازدواج نکردند، توصیه نمی شود. چه اثری روی هورمونها دارد بررسی نشده، یا موز به خاطر آنزیم بروملین به

شدت اسپرمتوژنز را تقویت می کند. کسی که می خواهد در این زمینه کنترل کند باید در مصرف موز رعایت کند. غذاهای چرب مانند دنبه، آبگوشت های چرب خیلی شدید تولید هورمونهای جنسی را تقویت می کند. و غذاهایی که کاهنده میل جنسی هستند مانند کاهو، سبوس غلات، سبوس گندم، نان های سبوس دار مانند سنگک، کاهنده میل جنسی هستند. (خدا لعنت کند گروهی که در چین این نظریه را رایج کردند بنیان گذار نظریه خوردن جنین انسان) خوردن جنین انسان هورمونها را به شدت تقویت می کند، به طوری که در چین واحدهای فراوری را ایجاد کردند. بعضی موارد هم با خرافات همراه است مانند دنبلان هیچ دلیل علمی ندارد ولی از قدیم الایام گفتند باعث تقویت قوای جنسی و هورمونها می شود. یکی از غذاهای محبوبی که در اروپا می خورند کالباس خون است. خون را حرارت می دهند و می بندد و بعد با ادویه جات فراوری می کنند و کالباس خون از فراورده های محبوب آنها است.