



دکتر زرین آذر، متخصص امراض داخلی و دارای بورد فوق تخصصی در بیماری های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا می باشند.

دکتر آذر که معتقد به خام گیاهخواری بوده و خود نیز از این روش زندگی پیروی می کنند، به درمان بیماری ها از طریق تغذیه، تغییر روش زندگی و پیشه کردن روش طبیعی اصول سلامتی اعتقاد دارند.

دکتر آذر عضو مادام العمر کمیته پزشکان برای طب پاسخگو PCRم بوده، از سال 1995 در زمینه های مختلف با آنان همکاری نزدیک داشته اند. این گروه شامل بیش از نه هزار عضو پزشک و صد و بیست هزار عضو دیگر است که در مورد پیشگیری بیماری ها از طریق تغذیه و همچنین در مورد حمایت از حیوانات و مشکلات استفادای آنان در آموزش ها و تحقیقات پزشکی فعالیت می کنند.

دکتر آذر عضو مادام العمر انجمن ملی سلامت آمریکا NHA هستند که باور به گیاهخواری و درمان بیماری ها از طریق تغذیه

درست دارند.

ایشان همچنین عضو موسسه گرسون بوده، با این موسسه نیز در ارتباط و همکاری نزدیک می باشند. تخصص این موسسه بر روی درمان سرطان ها و بیماری های بحرانی با تغذیه، بخصوص مصرف مواد خام گیاهی است.

دکتر آذر گواهینامه های مختلفی در امور تغذیه از گروه ها و سازمان های مختلف تغذیه از جمله Our Place International دارند که در آن اصول روزی آب و درمان بیماری ها توسط این متد و سپس تغذیه سالم را آموخته اند.

دکتر زرین آذر همچنین در سمت مشاوره با کلینیک دکتر "دیوید کلین" که خام گیاهخوار بوده و بیماران را با روش تغذیه درمان می کنند، همکاری دارند.

اکنون مقاله زیر درباره اسیدهای چرب امگا³ و امگا⁶ را از دکتر زرین آذر می خوانیم:

چربی ها بیشترین میزان کالری در میان مواد غذایی را دارا می باشند. هر گرم چربی 9 کالری دارد، در حالیکه میزان کالری در هر گرم پروتئین یا هیدراتهای کربن فقط 4 کالری است.

کلیه تحقیقات و مطالعات و تجربیات نشان می دهند که هرچه میزان چربی در غذاهای مصرفی روزمره بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان های مختلف، بیماری های قلبی، اضافه وزن، دیابت، فشار خون، ام اس و سایر بیماری ها نیز بالاتر است.

چربی ها شامل چربی های اشباع و غیر اشباع هستند. چربی های غیر اشباع خود شامل دو دسته مونو و پلی Monounsaturated و Polyunsaturated می باشند. همی چربی ها مقداری از این سه نوع چربی را در خود دارند، هرچند میزان این چربی ها در فرآورده های غذایی مختلف متفاوت است.

چربی های اشباع بیشترین زیان را برای سلامتی دارند. این چربی ها بوفور در غذاهای حیوانی یافت می شوند، به همین دلیل است که مصرف مواد حیوانی، خطر بیماری های قلبی و سرطان را بالا می برد.

گیاهان بطور کلی دارای چربی های سالم غیر اشباع بوده، میزان چربی های اشباع در آنها بسیار کم یا هیچ است.

چربی ها بطور کلی در ساختمان سلولی، ساختن هورمونها در بدن، سلامت پوست و مو و همچنین متابولیسم ویتامین های محلول در چربی مشارکت دارند. برای تامین چربی بدن، نیازی به مصرف چربی ها در غذای روزمره نیست زیرا که بدن می تواند از اضافات هیدرات های کربن و پروتئین ها چربی بسازد. اما دو اسید چرب ضروری وجود دارند که بدن قادر به ساختن آنها نبوده و باید توسط مواد غذایی مصرفی وارد بدن گردند. این دو شامل آلفالینولنیک اسید یا اسید چرب امگا³ و لینولئیک اسید یا اسید چرب امگا⁶ می باشند.

هر دوی این اسیدهای چرب برای انجام اعمال حیاتی بدن ضروری بوده، کمبود آنها عوارض مختلفی از جمله اختلال در کار کبد و کلیه، اختلال در سیستم ایمنی بدن و آنرمالی هایی را در ساختمان پوست و مو بوجود می آورد.

اگرچه مصرف چربیها بطور کل و چربی های اشباع که در مواد حیوانی یافت می شوند بالاخص باعث ایجاد بیماری های قلبی، سکتة و سرطان می شود، ولی مصرف اسیدهای چرب ضروری امگا³ و امگا⁶ برای سلامت قلب و جلوگیری از سکتة های مغزی و تنظیم کار سیستم ایمنی بدن لازم است.



اسیدهای چرب امگا⁶ بوفور در روغن های مایع مانند روغن دانه آفتابگردان، روغن ذرت و روغن هایی که برای تهیه غذاهای بسته بندی شده و آماده استفاده می شود، وجود دارد. به همین دلیل میزان مصرف این روغن در عموم مردم بیشتر از حد دلخواه است. حال آنکه اسیدهای چرب امگا³ که در گیاهان، لوبیاهای، گردو و دانه کتان یافت می شود، به مقدار بسیار کمتری از حد دلخواه مصرف می گردد. به عبارت دیگر، برای ایجاد شرایط مطلوب جهت انجام اعمال حیاتی بدن، باید نسبت خاص بین این دو اسید چرب برقرار باشد، در حالیکه بدلیل فراوانی اسیدهای چرب امگا⁶، مصرف روزمره مردم از این اسید چرب چنانکه ذکر شد، بسیار بالاتر از حد مورد نیاز آن بوده، باعث مختل کردن نسبت لازمی بین این دو اسید چرب شده، در نتیجه، بیماری های قلبی، اختلال سیستم ایمنی، اختلال در کارکرد اعمال حیاتی بدن و عوارض دیگر مشاهده می گردد.

بنابراین باید مصرف روغن های مایع موجود در سوپرمارکتها، بعنوان مثال روغن ذرت مایع را کنار گذاشته، برای تامین این دو اسید چرب ضروری، به میزان مورد نیاز و نسبت مناسب، از منابع غذایی ای که محتوی میزان بیشتری از اسیدهای چرب امگا³ هستند، مصرف نمود.



منابع امگا3: گردو، شاهدانه ، بسیاری از سبزی ها و میوه ها، دانه چیا و بالاخره دانه کتان، منابع امگا3 می باشند. شاهدانه یکی از بهترین منابع نوع کمیاب امگا6 و همچنین امگا3 است!

برخی از کارشناسان تغذیه، مصرف مقادیر بالای روغن دانه کتان را توصیه می کنند، اما این روغن فاقد ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر موجود در دانه کتان بوده و همچنین مقدار کمی از فیتوکمیکال و فلاونوئیدهای موجود در دانه کتان را داراست، بنابراین برای تامین امگا3 بدن، مصرف دانه کتان سالم تر از مصرف روغن آن است.



برخی از پزشکان و دیگر کارشناسان سلامت، مصرف ماهی را برای تامین امگا³ و در نتیجه جلوگیری از بیماری های قلبی توصیه می کنند. اگرچه ماهی بدلیل مصرف جلبک ها که قادر به تولید اسید های چرب امگا³ می باشند، منبع خوبی از این اسید چرب است، اما متأسفانه مصرف ماهی بدلیل آلودگی های شیمیایی و هورمونی فراوان، می تواند یکی از مضرترین غذاها برای سلامتی بدن باشد. ماهی ها یکی از آلوده ترین منابع غذایی بشر بشمار می روند، چه از نظر آلودگی های شیمیایی مواد سرطان زایی نظیر "دی بی تی" یا "پی سی بی" و یا دیوکسین و جیوه و چه از نظر آلودگی های میکروبی.

علاوه بر این، ماهی ها دارای کلسترول و چربی های اشباع فراوان هستند که سلامت قلب را به خطر می اندازند. ماهی ها در حقیقت اسید چرب امگا³ خود را از گیاهان دریایی- جلبک ها- می سازند، همانطور که انسان اسید چرب امگا³ خود را از گیاهان خشکی می تواند تامین کند.

افسانه اینکه مصرف ماهی و روغن آن برای سلامت قلب مفید است، توسط بررسی مشهور "دارت 2" (رژیم غذایی و تست حمل قلبی مجدد) کاملاً نفی گردیده است. در این بررسی ثابت شد که بیماران قلبی با دردهای سینه (آنژین) که ماهی مصرف می کردند، هیچگونه کاهش در مرگ و میر آنها مشاهده نشده و در کسانی که کپسول روغن ماهی می خوردند، در حقیقت خطر ایست قلبی و مرگ ناگهانی افزایش یافت.



بنابراین توصیه این است که بطور کلی مصرف چربی ها، بخصوص چربی های اشباع که تنها در مواد حیوانی وجود دارند (به استثنای دو محصول گیاهی نارگیل و هسته خرما) را به حداقل کاهش داده، به جای آن با مصرف گیاهان، شاهدانه، دانه کتان، لوبیاه و توفو (پنیر سویا) نیاز بدن خود به اسیدهای چرب ضروری امگا³ و امگا⁶ را بر آورده سازید و بدین وسیله سلامت قلب و سایر اعضا، بدن خود را تضمین نمایید.

بهترین منبع اسید چرب امگا³ که نسبت به امگا⁶ کمیاب تر است، چنانکه گفته شد: گردو، لوبیاه، شاهدانه، دانه کتان و بسیاری از سبزی ها و میوه ها و همچنین توفو (پنیر سویا) می باشد.

www.ourplaceinternational.com

www.nationalhealthassociation.com

www.colitis-crohns.com

www.gerson.org

www.pcrm.org

وبگاه پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر:

<http://drzarinazar.blogfa.com/>

مقالات دیگر در این زمینه:

دکتر "بلیک": ماهی و روغن های ماهی، سلامت انسان را بخطر می اندازند. (قسمت دوم)

<http://www.phce.org/health/302--qq-.html>

دکتر "جنکینس": برای تامین امگا³ از منابع گیاهی استفاده کنید، نه ماهی!

<http://www.phce.org/health/402--qq-3-.html>



ارسال به