

به نام خدا

تغذیه درمانی و رژیم‌های غذایی مناسب

نویسندگان:

حسین حسن جانی

سید هادی رضوی‌نیا

زیر نظر دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی
(عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران)



انتشارات محراب دانش

سرشناسه: حسن جانی، حسین
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه درمانی و رژیم های غذایی مناسب نویسندگان حسین حسن جانی، سید
هادی رضوی نیا.

مشخصات نشر: تهران: محراب دانش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص: مصور، جدول.

نایک: 978-964-2758-35-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: تغذیه -- دستنامه ها

شماره افزوده: رضوی نیا، سید هادی، ۱۳۶۸ -

شماره افزوده: جعفریان، کوروش، ناظر

رده بندی کنگره: ۷ ۱۳۹۱ ح ۵ RM ۲۱۷/۲۱

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۳۸۵۲۹



مشخصات کتاب

نام کتاب: تغذیه درمانی و رژیم های غذایی مناسب

ناشر: محراب دانش

نویسندگان: حسین حسن جانی، سید هادی رضوی نیا

ویراستار: سید هادی رضوی نیا

چاپ: کهنمویی

لیتوگرافی: اردلان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

صفحه آرایشی: نوین گرافیک ۶۶۴۱۲۳۲۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۸-۳۵-۷ ISBN: 978-964-2758-35-7

قیمت ۹۵۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پایین تر از تقاطع

لبافی نژاد پلاک ۱۴/۱ تلفن: ۶۶۹۶۷۰۳۲ تلفکس: ۶۶۹۶۴۴۳۰

فروش اینترنتی کتاب های انتشارات محراب دانش از طریق سایت زیر:

www.book24.ir

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه استاد
۱۳	مقدمه نویسندگان
۱۵	فصل اول
۱۵	کلیات علم تغذیه
۱۶	اهمیت تغذیه مناسب
۱۶	نقش‌های اصلی مواد مغذی برای بدن
۱۸	طبقه‌بندی مواد غذایی
۱۹	هرم غذایی
۲۱	واحد گروه‌های غذایی چه اندازه است؟
۲۲	کربوهیدرات‌ها
۲۵	فیبر
۲۶	تأثیر فیبر بر روی بیماری‌ها
۲۷	مقدار فیبر موجود در غذاهای مختلف
۲۸	چربی‌ها
۲۸	نقش چربی‌ها در بدن
۲۹	انواع چربی
۲۹	انواع مختلفی چربی وجود دارد که عبارتند از:
۳۲	اسیدچرب اشباع (چربی بد)
۳۳	اسید چرب غیر اشباع (چربی خوب)
۳۳	امگا ۳
۳۳	امگا ۶
۳۴	پروتئین
۳۵	نقش پروتئین‌ها در بدن
۳۹	مواد غذایی حاوی پروتئین
۳۹	رژیم گیاه خواری
۴۰	تفاوت رژیم گیاه خواری و گوشت خواری
۴۱	ویتامین‌ها در بدن
۴۱	نقش ویتامین‌ها در بدن
۴۳	ویتامین A (رتینول)
۴۷	ویتامین D (کلسیفرول)
۵۱	ویتامین E (توکوفرول)
۵۴	ویتامین K
۵۷	ویتامین C (اسید آسکوربیک)
۶۰	ویتامین‌های گروه B
۶۱	تیامین (B1)
۶۲	ریبوفلاوین (B2)

۴ ♦ تغذیه درمانی و رژیم‌های غذایی مناسب

۶۳	نیاسین (B۳)
۶۳	اثرات کمبود نیاسین (B۳)
۶۳	پیریدوکسین (B۶)
۶۴	منابع پیریدوکسین (B۶)
۶۵	اسید فولیک (B۹)
۶۵	منابع
۶۵	اثرات کمبود اسید فولیک (B۹)
۶۶	سیانوکوبالامین (B۱۲)
۶۶	بیوتین (B۱۲)
۶۶	اثرات کمبود بیوتین (B۱۲)
۶۶	مواد معدنی
۶۹	کلسیم
۷۱	فسفر
۷۳	پتاسیم
۷۴	سدیم
۷۷	منیزیم
۸۱	آهن
۸۳	روی
۸۴	فلوئور
۸۷	مس
۸۷	فصل دوم
۸۹	تغذیه در دوران بارداری
۸۹	نیاز به انرژی
۹۰	نیاز به ویتامین‌ها
۹۰	اسید فولیک (B۹)
۹۰	اسید آسکوربیک (ویتامین C)
۹۱	ویتامین A
۹۱	ویتامین D
۹۴	نیاز به مواد معدنی
۹۴	مشکلات معمول دوران بارداری و راهنمای رژیم غذایی
۹۵	تهوع و استفراغ
۹۵	عقونت ادراری
۹۶	نفخ شکم
۹۶	ضعف، گیجی و غش
۹۷	مسمومیت بارداری
۹۷	دیابت حاملگی
۹۸	پره‌اکلامپسی و اکلامپسی
	کم‌خونی فقر آهن

۹۸	کم‌خونی ناشی از کمبود اسید فولیک
۱۰۱	فصل سوم
۱۰۱	شیردهی
۱۰۲	تولید شیر
۱۰۲	آغوز
۱۰۳	محتویات شیر مادر
۱۰۵	فواید تغذیه با شیر مادر
۱۰۶	مواردی که مادر نباید به نوزاد شیر بدهد
۱۰۶	نیازهای تغذیه‌ای در دوران شیردهی
۱۰۷	پروتئین
۱۰۷	کربوهیدرات
۱۰۷	چربی
۱۰۹	فصل چهارم
۱۰۹	شیرخوارگی
۱۱۰	خصوصیات دوران نوزادی
۱۱۱	انرژی
۱۱۱	پروتئین
۱۱۱	چربی
۱۱۲	کربوهیدرات
۱۱۲	آب و مایعات
۱۱۲	آهن
۱۱۳	روی
۱۱۳	ویتامین D
۱۱۳	ویتامین K
۱۱۴	شیر مادر
۱۱۵	فصل پنجم
۱۱۵	کودکی
۱۱۶	مواد مغذی مورد نیاز
۱۱۸	نقش خانواده در تغذیه کودک
۱۱۹	تغذیه کودکان پیش‌دبستانی
۱۲۱	تغذیه کودکان دبستانی
۱۲۱	وزن
۱۲۲	آهن
۱۲۳	فعالیت فیزیکی
۱۲۵	فصل ششم
۱۲۵	بلوغ و جوانی
۱۲۸	توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب به نوجوانان در دوران بلوغ
۱۳۱	ویتامین D

۱۳۱	ویتامین C
۱۳۱	ویتامین A
۱۳۵	فصل هفتم
۱۳۵	سالمندی
۱۳۷	چاقی در سالمندی
۱۳۷	نیازهای تغذیه‌ای سالمندان
۱۳۹	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۴۲	پروکسی استخوان
۱۴۳	فصل هشتم
۱۴۳	تغذیه در ورزشکاران
۱۴۷	ویتامین‌ها و ملاح
۱۴۷	تغذیه قبل از ورزش
۱۴۸	تغذیه پس از ورزش
۱۴۹	فصل نهم
۱۴۹	پوست و مو
۱۵۰	نقش پوست در بدن
۱۵۱	رژیم غذایی مناسب پوست
۱۵۲	لطیف کردن پوست
۱۵۲	چروک پوستی
۱۵۳	روش استفاده از ماسک‌ها
۱۵۳	انواع ماسک ضد چروک صورت
۱۵۵	ماسک برای جوش صورت
۱۵۶	ماسک برای از بین بردن کک و مک صورت
۱۵۷	عواملی که سلامت مو را به خطر می‌اندازند
۱۵۸	موهای چرب
۱۵۸	علت چرب بودن مو
۱۵۸	درمان موهای چرب
۱۵۹	طریقه شستن موهای چرب
۱۵۹	موهای خشک
۱۶۰	شوره سر
۱۶۰	جلوگیری از مو خوره
۱۶۱	فصل دهم
۱۶۱	طب سنتی
۱۶۲	آلبالو
۱۶۲	آلو بخارا
۱۶۳	آویشن
۱۶۳	اردک
۱۶۴	ارده

تغذیه درمانی و رژیم‌های غذای مناسب ♦ ۷

۱۶۴	اسطوخودوس
۱۶۵	اسفناج
۱۶۵	انار
۱۶۶	انجیر
۱۶۷	انگور
۱۶۷	بادام
۱۶۸	بادرنجبویه
۱۶۸	بادملح
۱۶۹	بارهنگ
۱۶۹	باقلی (باقلا)
۱۶۹	برنج
۱۷۰	بلدرچین
۱۷۰	به
۱۷۱	پرتقال
۱۷۲	پسته
۱۷۲	پنیر
۱۷۳	پیاز
۱۷۳	تخم مرغ
۱۷۴	ترب
۱۷۴	ترخون
۱۷۵	تره
۱۷۵	توت فرنگی
۱۷۶	توت
۱۷۶	جعفری
۱۷۷	جو
۱۷۷	خاکشیر
۱۷۸	خریزه
۱۷۹	خرما
۱۷۹	خیار
۱۸۰	دوغ
۱۸۰	رازیانه
۱۸۱	روغن یا کره گاو، گوسفند یا بز
۱۸۱	ریحان
۱۸۲	زردآلو
۱۸۲	زرشک
۱۸۳	زعفران
۱۸۳	زنجبیل
۱۸۴	زیتون

۱۸۴	زیره
۱۸۵	سماق
۱۸۵	سنبل‌الطیب
۱۸۶	سنجد
۱۸۶	سیاه دانه
۱۸۶	سیب
۱۸۷	سیر
۱۸۸	شاه بلوط
۱۸۸	شتر مرغ
۱۸۹	شوید
۱۸۹	شیر
۱۹۰	عدس
۱۹۰	عسل
۱۹۱	غوره
۱۹۱	قارقروط
۱۹۱	قارچ خوراکی
۱۹۲	قهوه
۱۹۲	کاهو
۱۹۳	کبک
۱۹۳	کرفس
۱۹۴	کشک
۱۹۴	کیوی
۱۹۴	گردو
۱۹۵	گریپ فروت
۱۹۵	گزنه
۱۹۵	گشنیز
۱۹۶	گل گاو زبان
۱۹۶	گل‌ابی
۱۹۷	گندم
۱۹۷	گوشت گاو
۱۹۸	گوشت گوسفند
۱۹۸	گیلاس
۱۹۹	لوبیا
۱۹۹	لیمو شیرین
۲۰۰	ماء‌الشعیر
۲۰۰	ماست
۲۰۱	ماهی
۲۰۲	مرغ

۲۰۲	موز
۲۰۳	نارگیل
۲۰۳	نارنج
۲۰۴	نارنگی
۲۰۴	نخود
۲۰۵	نعناع
۲۰۵	نمک
۲۰۶	هندوانه
۲۰۷	فصل یازدهم
۲۰۷	تناسب اندام
۲۰۸	کالری چیست؟
۲۰۹	مقدار کالری موجود در غذاهای مختلف
۲۱۷	چاقی و لاغری
۲۱۷	شاخص توده بدن چیست؟
۲۱۸	روش عددی (طبقه‌بندی)
۲۱۹	روش نموداری
۲۲۰	چاقی
۲۲۱	چاقی با عامل آندوزن (هورمونی)
۲۲۱	چاقی با عامل آگزوزن (چاقی تنبلی)
۲۲۱	عوارض چاقی؟
۲۲۲	کم کردن وزن چه فایده‌ای دارد؟
۲۲۳	روش‌های کاهش وزن
۲۲۴	کالری حاصل از فعالیت‌های مختلف
۲۲۶	۳. روانشناسی
۲۲۶	۴. طب سوزنی
۲۲۶	۵. مصرف دارو
۲۲۶	۶. جراحی
۲۲۷	۷. روش‌های مکانیکی (لاغری موضعی)
۲۲۸	۸. کمربند و دستگاه لاغری
۲۲۸	چند توصیه به افراد چاق
۲۳۰	لاغری
۲۳۱	درمان
۲۳۲	ورزش در افراد لاغر
۲۳۲	چاق شدن با استفاده از داروهای هورمونی
۲۳۳	فصل دوازدهم
۲۳۳	بیماری‌ها
۲۳۴	دیابت
۲۳۵	انواع دیابت

۲۳۶	رژیم غذایی در افراد دیابتی
۲۳۹	نکاتی درباره رژیم غذایی افراد دیابتی
۲۴۲	ورزش در افراد دیابتی
۲۴۳	آسم
۲۴۴	تغذیه در بیماران دچار آسم
	تغییر رژیم غذایی افراد مبتلا به آسم با بیماری آنها در ارتباط است. برای این منظور
۲۴۴	بهبود است
۲۴۵	جربی خون بالا
۲۴۷	عوامل افزایش دهنده کلسترول خون
۲۴۷	درمان کلسترول بالای خون
۲۴۸	بیماری‌های کلیه
۲۴۹	نقش کلیه ای بدن
۲۵۰	نارسایی کلیه
۲۵۰	راهنمای تغذیه‌ای
۲۵۲	رژیم غذایی در افراد دیابتی
۲۵۴	سنگ‌های کلیه
۲۵۷	بیماری‌های قلبی
۲۵۸	بیماری عروق کرونر قلب
۲۵۸	عوامل خطر در بیماری عروق کرونر قلب
۲۶۱	نارسایی قلبی
۲۶۲	نکاتی درباره نارسایی قلبی
۲۶۳	فشار خون بالا
۲۶۶	چند توصیه به افراد مبتلا به فشار خون بالا
۲۶۷	نقرس
۲۶۹	راهنمای تغذیه‌ای
۲۷۰	کم‌خونی
۲۷۱	علائم کم‌خونی پریشیوز عبارتند از
۲۷۲	کم‌خونی فقر آهن
۲۷۲	غذاهای حاوی آهن
۲۷۳	کم‌خونی ناشی از کمبود اسید فولیک
۲۷۳	علائم بیماری
۲۷۳	درمان
۲۷۴	منابع

مقدمه استاد:

انسان به صورت ذاتی به دریافت غذا احتیاج دارد و بقای انسان بدون شک به دریافت غذا بستگی دارد. به همین خاطر انسان‌ها خواسته یا ناخواسته هر روز با غذا و تغذیه سروکار دارند. با توجه به گسترش بی‌نظیر علم و دانش و همچنین پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته که نقش تغذیه در این مسئله بسیار پررنگ است. از طرف دیگر کاهش مرگ و میر ناشی از سوء تغذیه، از دیگر دست‌آوردهای علم تغذیه می‌باشد. با این حال نباید فراموش کرد که حداقل ۴ عامل از ۱۰ عامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده (بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته مغزی و دیابت) به‌طور مستقیم با تغذیه در ارتباط هستند. نیازهای بدن هر فرد در دوران‌های مختلف زندگی متفاوت می‌باشد و ممکن است در مرحله‌ای از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص داشته باشد و در مرحله‌ای دیگر به یک عنصر معدنی خاص. بنابراین شناخت نیازهای هر فرد به مواد غذایی مختلف در مراحل مختلف زندگی، رعایت اصول کلی تغذیه و داشتن یک رژیم غذایی مطلوب به همراه یک سبک زندگی سالم می‌تواند علاوه بر ارتقاء سلامت فرد، کیفیت زندگی وی را نیز افزایش دهد.

برای داشتن یک رژیم و الگوی غذایی مطلوب، پیروی از سه اصل تعادل، تنوع و تناسب به منظور دریافت کافی درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها ضروری است. اگرچه به نظر می‌رسد که رعایت این سه اصل شاید دشوار نباشد، اما در عمل، بسیاری از افراد نمی‌توانند این اصول را رعایت نمایند. در واقع با توجه به تغییرات سریع که در حوزه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کشورها اتفاق افتاده، دسترسی به چنین

هدفی اغلب دشوار شده است. افزایش مراکز عرضه کننده فست‌فودها، کاهش مصرف منابع گیاهی و افزایش غذاهای غنی از قندهای ساده و پرچرب موجب گردیده که بیش از نصف جمعیت کشور از سوء تغذیه سلولی رنج ببرند. یکی از راه‌های غلبه بر این مشکل بهداشتی، افزایش دانش تغذیه‌ای افراد جامعه می‌باشد. اگرچه دانش تغذیه پیشرفت غیرقابل تصویری در سال‌های گذشته داشته است، اما همین مسئله انتخاب غذای مناسب را برای افراد جامعه سخت‌تر نموده است. بدون شک دانش تغذیه از پیچیدگی باثباتی برخوردار است و هر روز بر پیچیدگی‌های آن افزوده می‌شود، به گونه‌ای که حتی متخصصین تغذیه نیاز به دنبال کردن آخرین اخبار و اطلاعات تغذیه‌ای دارند. بنابراین یکی از وظایف متخصصین تغذیه انتقال مفاهیم تغذیه با زبانی ساده به افراد جامعه در سنین مختلف می‌باشد. ما نیز در این کتاب سعی نموده‌ایم که مبانی تغذیه و چگونگی داشتن یک الگوی غذایی سالم در دوران‌های مختلف زندگی و همچنین در شرایط نرمال و در هنگام ابتلا به بیماری‌ها را به رشته تحریر درآوریم.

امید است گامی هر چند کوتاه در جهت ارتقاء سطح دانش مخاطبان خود برداشته باشیم.

دکتر کوروش جعفریان

(متخصص تغذیه و رژیم درمانی)

(عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران)

مقدمه نویسندگان:

اهمیت تغذیه مناسب در این زمان بر کمتر کسی پوشیده است و برخورداری از یک تغذیه مناسب با توجه به شرایط فردی هر شخص نیازمند داشتن اطلاعاتی پایه درباره علم تغذیه می باشد.

برخی از مردم، مواد غذایی را بدون در نظر گرفتن ارزش تغذیه ای و صرفاً به خاطر طعم، رنگ و ذائقه خود مصرف می کنند. برخی نیز از اهمیت تغذیه خوب مطلع نیستند و یا به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. با در نظر گرفتن این مسائل، در این کتاب سعی شده است با جمع آوری نکات مهم و مورد نیاز عموم مردم از کتاب های پزشکی و تغذیه مختلف، نیاز علمی خوانندگان را درباره علم تغذیه مرتفع سازیم. این کتاب از بخش های مختلفی تشکیل شده است:

کلیات تغذیه: گروه های غذایی، اهمیت و منابع مواد غذایی و... آورده شده است.

تغذیه در دوران مختلف: سعی شده است تا تغذیه مناسب افراد در شرایط بارداری، شیردهی، نوزادی و... معرفی شود تا با بهره گیری از آن بتوان بهترین عملکرد را داشت.

تغذیه در ورزشکاران: درباره تغذیه مناسب ورزشکاران مطالب مفیدی ذکر شده است.

طب سنتی: فواید و مضرات غذاهای مختلف ذکر شده در طب سنتی، آورده شده است.

پوست و مو: درباره تغذیه مناسب پوست و مو و روش‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های مربوط به تغذیه پوست و مو، مطالبی به اختصار توضیح داده شده است.

تغذیه در بیماری: ابتدا مختصری درباره بیماری‌ها و سپس تغذیه مناسب در افراد بیمار ذکر شده است.

با این که تمام سعی نویسندگان بر این بوده است که مطالب این کتاب از تمامی جهات بی‌عیب و نقص باشد اما با این حال به دلیل وجود اشتباهات احتمالی، از خوانندگان گرامی طلب پوزش می‌شود. در پایان از زحمات پدر و مادر بزرگوارمان و تمام کسانی که ما را در تهیه این کتاب یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

حسین حسن‌خانی
سید هادی رضوی‌نیا