
تغذیه درمانی

در

بیماری‌های اعصاب و روان

برگرفته از کتاب تغذیه و رژیم درمانی کراوس (۲۰۱۲)

ویرایش سیزدهم

تألیف: ال.کتلین ماهان - سیلویا اسکات استامپ - جانیس ال. ریموند

مترجم: فریبا هاکش راده

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

زیر نظر دکتر فاطمه رحیمی نژاد

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۸	عبارات کلیدی
۹	اختلالات محور I
۱۳	اختلالات محور II
۱۳	هم بیمار کنی
۱۴	تغذیه برای سیستم مغزی و عصبی
۱۴	اسیدهای چرب امگا-۳
۱۵	فاکتورهای تبدیل
۱۵	امگا-۳، امگا-۶ و سلامت روان
۱۷	دوره بارداری و شیردهی
۱۸	دوران نوزادی
۱۹	دوره خردسالی
۲۰	دوره بزرگسالی
۲۲	دوره میان سالی
۲۳	مکمل های امگا-۳
۲۴	ویتامین D
۲۶	ویتامین های B- کمپلکس
۲۷	فیتوکمیکالها
۲۸	مدیریت وزن
۲۹	اعتیاد و مفهوم بازیابی و رفع سوء مصرف مواد
۳۰	مداخلات تغذیه ای
۴۵	فهرست منابع

مقدمه مترجم

همانطور که می دانیم امروزه تغذیه و رژیم درمانی نقش بسزایی در درمان بسیاری از بیماریها ایفا می کند. بحث بهداشت روانی از آن نظر در کتب درسی آمده است که تحقیقات به سرعت در حال انباشت اطلاعاتی است که تغذیه نقش قابل ملاحظه ای در ایجاد، پیشگیری و کنترل اختلالات سلامت روانی دارد. کتاب حاضر ترجمه کامل فصل چهل و دوم کتاب (تغذیه و رژیم درمانی گراوس) است که این فصل یکی از فصل های جدید در ویرایش سیزدهم (سال ۲۰۱۲) این کتاب است. در این فصل پس از توضیح مختصری در مورد اختلالات روانی رایج، تأثیر اسیدهای چرب ضروری را برای حفظ سلامت و عملکرد مغز و سیستم عصبی معرفی می کند. امیدوارم این کتاب بتواند نقشی هر چند اندک در گسترش افق دید مخاطبین نسبت به تأثیر علم تغذیه در بیماریهای روان ایفا کند.

در اینجا فرصت را غنیمت شمرده و مراتب سپاس خود را از استاد گرامی سرکار خانم دکتر فاطمه رحیمی نژاد که همواره راهنمایم بودند، ابراز می دارم.

فریبا خاکش زاده

اسفند ۱۳۹۱

تغذیه درمانی در بیماریهای اعصاب و روان

عبارات کلیدی

alpha – linolenic acid (ALA)	آلفا – لینولنیک اسید
arachidonic acid (ARA)	اسید آراسیدونیک
attention-deficit disorder (ADD)	اختلال کمبود توجه
axis I disorders	اختلالات محور I
axis II disorders	اختلالات محور II
borderline personality disorders	اختلالات شخصیت مرزی
diagnostic and statistical manual, (DSM-IV)	چهارمین دستورالعمل تشخیصی و آماری
depression	افسردگی
docosahexaenoic acid (DHA)	دوکوزاهگزانوئیک اسید
eicosapentaenoic acid (EPA)	ایکوزاپنتانوئیک اسید
Minnesota multiphasic personality Inventor	پرسشنامه شخصیت چند فازی مینسوتا
phytochemicals	فیتوکمیکالها
post-partum depression	افسردگی پس از زایمان
post-traumatic stress disorder (PTSD)	اختلال استرس پس از تروما