

به نام خداوند بخشنده مهربان

تغذیه و تندرستی

مؤلف:

محبوبه اسدی

سرشناسه : اسدی، محبوبه، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه و تندرستی / مولف محبوبه اسدی.

مشخصات نشر : تهران: اندیشه ظهور

مشخصات ظاهری : ۱۷۶ص

شابک : 978-964-6131-55-2

وضعیت فهرست : فایا

نویسی

موضوع : تغذیه

موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع : مواد غذایی

موضوع : غذاهای سالم

رده بندی کنگره : RA۷۸۴/الف۳:۹

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۲۲۲۱۳۱

تغذیه و تندرستی

مولف: محبوبه اسدی

ناشر: اندیشه ظهور

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۳۱-۵۵-۲

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

اهمیت تغذیه در زندگی ۱۵

فصل اول: کربوهیدراتها

کربوهیدراتها ۱۸

انتخاب کربوهیدراتهای خوراکی چگونه باید باشد؟ ۱۹

نقش کربوهیدراتها در سلامت بدن چگونه است؟ ۲۰

تأثیر کربوهیدراتها بر سلامت دندانها چگونه است؟ ۲۰

تأثیر کربوهیدراتها بر بیماریهای قلبی عروقی چگونه است؟ ۲۲

فیبر غذایی چیست و چه فوایدی دارد؟ ۲۳

چه مواد غذایی حاوی فیبر بالا هستند؟ ۲۴

چه مقدار فیبر باید در رژیم غذایی گنجانده شود؟ ۲۵

فصل دوم: پروتئینها

پروتئینها ۲۸

آیا می دانید بدن چگونه از پروتئینهای غذا استفاده می کند؟ ۲۹

منابع غذایی حاوی پروتئین کدامند؟ ۲۹

بدن شما روزانه به چه مقدار پروتئین احتیاج دارد؟ ۳۰

مصرف پروتئین در رژیمهای غذایی چگونه است؟ ۳۱

مصرف زیاد پروتئین چه عوارضی به دنبال دارد؟ ۳۱

فصل سوم: چربیها

چربیها و کالریها ۳۶

انواع چربیها ۳۷

- چرا روغن‌ها را در صنعت به شکل جامد در می‌آورند؟ ۳۹
- چه نکات بهداشتی برای مصرف چربیها باید رعایت شود؟ ۴۰
- منابع غذایی غنی از چربی کدامند؟ ۴۱
- چه مقدار چربی باید روزانه مصرف شود؟ ۴۱
- تنظیم مصرف چربی برای کم کردن وزن یا اضافه کردن آن ۴۲

فصل چهارم: ویتامینها

- ویتامینها ۴۶
- جهت حفظ و نگهداری ویتامینها در مواد غذایی باید چه مواردی را رعایت کرد؟ ۴۷
- ویتامین A ۴۸
- چه مقدار ویتامین A برای بدن لازم است؟ ۴۹
- منابع غذایی غنی از ویتامین A کدامند؟ ۴۹
- با کمبود یا افزایش ویتامین A در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟ ۵۰
- ویتامین D ۵۰
- چه مقدار ویتامین D برای بدن لازم است؟ ۵۱
- منابع غنی ویتامین D کدامند؟ ۵۱
- با کمبود یا افزایش ویتامین D در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟ ۵۱
- ویتامین E ۵۲
- چه مقدار ویتامین E برای بدن لازم است؟ ۵۲
- منابع غنی ویتامین E کدامند؟ ۵۳

ویتامین K.....	۵۳
چه مقدار ویتامین K برای بدن لازم است؟.....	۵۳
منابع غنی ویتامین K کدامند؟.....	۵۴
کمبود و افزایش ویتامین K در بدن چه مشکلاتی ایجاد می کند؟.....	۵۴
ویتامین B _۱ (تیامین).....	۵۵
چه مقدار از ویتامین B _۱ برای بدن لازم است؟.....	۵۵
منابع غذایی ویتامین B _۱ کدامند.....	۵۵
با کمبود ویتامین B _۱ در بدن چه اتفاقی می افتد؟.....	۵۶
ویتامین B _۲ (ریبوفلاوین).....	۵۷
چه مقدار از ویتامین B _۲ برای بدن ضروری است؟.....	۵۷
منابع غذایی غنی از ویتامین B _۲ کدامند؟.....	۵۷
با کمبود ویتامین B _۲ چه اتفاقی برای بدن می افتد؟.....	۵۸
ویتامین B _۳ (نیاسین).....	۵۹
چه مقدار از این ویتامین برای بدن لازم است؟.....	۵۹
منابع غذایی سرشار از ویتامین B _۳ کدامند؟.....	۵۹
با کمبود ویتامین B _۳ در بدن چه اتفاقی می افتد؟.....	۶۰
ویتامین B _۵ (پانتوتینیک اسید).....	۶۰
چه مقدار ویتامین B _۵ برای بدن کافی است؟.....	۶۱
منابع غنی پانتوتینیک اسید کدامند؟.....	۶۱
در صورت ازدیاد یا کمبود این ویتامین در بدن چه اتفاقی می افتد؟.....	۶۱
ویتامین B _۶ (پیریدوکسین).....	۶۱

۶۲..... چه مقدار ویتامین B₆ برای بدن لازم است؟

۶۲..... منابع غذایی غنی از ویتامین B₆ کدامند؟

۶۲..... کمبود یا ازدیاد ویتامین B₆ در بدن چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

۶۳..... ویتامین B₉ (اسید فولیک).....

۶۳..... چه مقدار اسید فولیک برای بدن لازم است؟

۶۴..... منابع غذایی اسید فولیک کدامند؟

۶۴..... با کمبود یا افزایش اسید فولیک در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

۶۵..... ویتامین B₁₂ (کوبالامین).....

۶۵..... چه مقدار ویتامین B₁₂ برای بدن لازم است؟

۶۵..... منابع غذایی غنی از ویتامین B₁₂ کدامند؟

۶۵..... در اثر کمبود این ویتامین در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

فصل پنجم: مواد معدنی

۶۸..... مواد معدنی.....

۶۹..... کلسیم.....

۶۹..... مصرف چه مقدار کلسیم در طی روز کافی است؟

۶۹..... منابع غذایی غنی از کلسیم کدامند؟

۷۰..... پتاسیم.....

۷۰..... چه مقدار پتاسیم برای بدن لازم است؟

۷۰..... منابع غذایی حاوی پتاسیم کدامند؟

۷۱..... در صورت کمبود یا افزایش پتاسیم در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

۷۲	سدیم
۷۲	چه مقدار سدیم برای بدن شما کافی است؟
۷۳	محدود کردن سدیم
۷۳	آهن
۷۴	چه مقدار آهن برای بدن کافی است؟
۷۴	منابع غذایی حاوی آهن کدامند؟
۷۵	در صورت کمبود یا زیادبودن آهن در بدن چه اتفاقی می افتد؟
۷۶	روی
۷۶	چه مقدار روی برای بدن لازم است؟
۷۷	منابع غذایی حاوی روی کدامند؟
۷۷	کمبود یا ازدیاد روی چه عواملی دارد؟
۷۸	سلنیوم
۷۸	چه مقدار سلنیوم برای بدن کافی است؟
۷۹	منابع غنی سلنیوم کدامند؟
۷۹	در صورت کمبود سلنیوم بدن چه اتفاقی می افتد؟
	فصل ششم: هرم غذایی استاندارد
۸۲	هرم غذایی استاندارد
	گروه نان، غلات، گندم و جو، برنج، ماکارونی و سایر مواد نشاسته‌ای
۸۳	
۸۴	گروه میوه و سبزیجات

- ۸۵..... گروه پروتئینها
- ۸۶..... شیر و لبنیات
- ۸۶..... گروه شیرینیجات و چربیها
- ۸۷..... چه مقدار شیرینی را می توان در برنامه غذایی یک روز گنجاند؟
- ۸۷..... چه مقدار چربی بطور روزانه باید مصرف شود؟
- ۸۹..... از هر گرم غذایی چه استفاده هایی می توان کرد؟
- ۸۹..... چه مقدار کالری باید در طی روز مصرف کرد؟
- ۹۱..... چه مقدار واحد غذایی برای شما مناسب است؟
- ۹۲..... آیا لزومی دارد که همیشه واحدهای غذایی را اندازه بگیرید؟
- ۹۲..... جهت افزایش یا کاهش وزن انجام چه اقداماتی مناسب است؟
- فصل هفتم: اضافه وزن و چاقی**
- ۹۶..... چاقی و اضافه وزن چیست؟
- ۹۶..... علت چاقی چیست؟
- ۹۸..... وزن ایده آل چیست و چگونه می توان وزن ایده آل را بدست آورد؟
- ۹۹..... اندکس توده بدنی (BMI).....
- ۱۰۰..... دور کمر.....
- در چه شرایطی باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا
- ۱۰۱..... بتوانید وزن خود را بهبود بخشید؟
- ۱۰۱..... عوارض چاقی چیست و فواید کاهش وزن کدام است؟
- ۱۰۶..... از چه راهکارهایی می توان برای کاهش وزن استفاده کرد؟

افزایش فعالیت فیزیکی ۱۰۷

داروها و کاهش وزن ۱۰۹

فصل هشتم: غذا و انتخابهای غذایی

غذا و انتخابهای غذایی ۱۱۲

فصل نهم: ورزش و کنترل وزن

ورزش و کنترل وزن ۱۱۸

چه مقدار ورزش کافی است؟ ۱۲۰

آیا لازم است قبل از شروع ورزش با پزشک صحبت کنید؟ ۱۲۰

چه نوع کارهایی جزء فعالیتهای فیزیکی محسوب می شوند؟ ۱۲۱

چه نوع فعالیتهای ورزشی دارای فواید اختصاصی هستند؟ ۱۲۱

چه مقدار کالری در هر فعالیتی که انجام می دهید مصرف می شود؟ ۱۲۲

فصل دهم: باورهای رایج در مورد رژیم های غذایی

باورهای رایج در مورد رژیم های غذایی ۱۳۶

باورهای غلط در مورد کاهش وزن افراد چاق ۱۳۹

فصل یازدهم: تغذیه در بیماریهای مختلف

تغذیه و فشار خون ۱۳۴

چه غذاهایی برای فشار خون مناسب است؟ ۱۳۴

تغذیه و دیابت ۱۳۸

تغذیه و چربی خون بالا ۱۴۰

تغذیه و بیماریهای ربوی ۱۴۱

تغذیه و جلوگیری از سرطان ۱۴۱

تغذیه و پوکی استخوان یا استئوپورز ۱۴۳

فصل دوازدهم: تغذیه و نوجوانی

تغذیه و نوجوانی ۱۴۶

تغذیه مناسب در دوران بلوغ و نوجوانی چگونه است؟ ۱۴۶

مقدار مواد غذایی که در این دوران به نوجوانان توصیه می‌شود

چقدر است؟ ۱۵۰

رفتارهای نادرست غذایی در دوران بلوغ کدام است؟ ۱۵۰

فصل سیزدهم: حفظ و نگهداری ارزش مواد غذایی

چگونه می‌توان ویتامینها و مواد معدنی موجود در غذاها را حفظ

کرد؟ ۱۵۴

فصل چهاردهم: جدول کالری مواد غذایی

جدول کالری مواد غذایی ۱۵۹

اگر علاقه‌مند به ساختن یک زندگی بهتر هستید و می‌خواهید جسمی سالمتر داشته باشید، یکی از بهترین راههایی که به شما پیشنهاد می‌شود این است که یک انتخاب غذایی سالم داشته باشید و آن مستلزم این است که با اصول تغذیه به خوبی آشنا شوید و مزایای مواد غذایی مختلف و نقش ویتامینها، مواد معدنی و سایر مواد مورد نیاز بدن خود را بدانید. تا بتوانید در نگهداری سلامتی خود کوشا باشید.

تغذیه‌ای که براساس اصول علمی و با در نظر گرفتن کلیه نیازهای بدن تنظیم شده باشد موجب تأمین سلامت انسان می‌شود و در صورتی که به غیر از این عمل شود، موجب اختلال در عملکرد کل سیستمهای بدن شده و باعث از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد. رعایت برنامه غذایی خوب و متعادل می‌تواند طول عمر انسان را افزایش دهد و بر شادابی فرد نیز تأثیرگذار باشد.

البته لازم به ذکر است که غذای سالم به تنهایی موجب حفظ سلامتی نمی‌شود، بلکه تغذیه صحیح کنار ورزش و فعالیت فیزیکی منظم، ترک سیگار، عدم مصرف الکل، کنترل استرس، جلوگیری از آلودگیهای محیطی و زمینه ژنتیکی مطلوب سلامت فرد را تضمین می‌کند. با مطالعه این کتاب شما با اهمیت تغذیه صحیح، خواص مواد غذایی، گروههای مختلف غذایی، انتخاب غذای سالم، کنترل چاقی و جلوگیری از اضافه وزن و مطالب ارزشمند دیگری آشنا خواهید شد. حتی اگر از نظر سلامت جسمی دچار ناراحتی و

مشکلاتی هستید و به یک رژیم غذایی خاص نیاز دارید و باید از لحاظ تغذیه ملاحظات بیشتری داشته باشید و در صورتی که در مورد رژیم غذایی در بیماریهای مختلف مانند دیابت (مرض قند)، فشارخون بالا، کلسترول خون، بیماریهای ریوی، قلبی و سرطان خواستار اطلاعات هستید می‌توانید پاسخ سؤالات خود را از این منبع دریافت کنید.

این مجموعه به شما کمک خواهد کرد، با بالابردن دانش و اطلاعات خود در این زمینه، تغییر در شیوه و سبک زندگی، رعایت یک رژیم غذایی سالم و تحرک فیزیکی از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری کنید و از سطح زندگی بالاتری بهره‌مند شوید.