

به نام خداوند بخشنده مهربان

نغز به و تندرستی

مؤلف:

دکتر الهام اسدی کاوان

www.ketabir

سرشناسه : اسدی کاوان، الهام، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه و تندرستی / مولف الهام اسدی کاوان.

مشخصات نشر : تهران : کلام حق، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۷۰ص: مصور.

شابک : 978-600-5730-09-8

وضعیت فهرست : فیا

نویس

موضوع : تغذیه

موضوع : رژیم غذایی درمانی

موضوع : مواد غذایی

رده بندی کنگره : ۷۸۴FRA/الف ص ۱۳۹۳۷

رده بندی دهکده : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی : ۳۵۵۲۱

تغذیه و تندرستی

نویسنده: دکتر الهام اسدی کاوان

ناشر: کلام حق

شمارگان: ۲۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۳۰-۰۹-۸

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

اهمیت تغذیه در زندگی ۱۵

فصل اول: کربوهیدراتها

کربوهیدراتها ۱۸

انواع کربوهیدراتهای خوراکی چگونه باید باشد؟ ۱۹

تاثیر کربوهیدراتها در سلامت بدن چگونه است؟ ۲۰

تاثیر کربوهیدراتها بر سلامت دندانها چگونه است؟ ۲۰

تاثیر کربوهیدراتها بر بیماریهای قلبی عروقی چگونه است؟ ۲۲

فیبر غذایی چیست چه مزایایی دارد؟ ۲۳

چه مواد غذایی حاوی فیبر هستند؟ ۲۴

چه مقدار فیبر باید در رژیم غذایی استفاده شود؟ ۲۵

فصل دوم: پروتئینها

پروتئینها ۲۸

آیا می دانید بدن چطور 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؟ ۳۰

مصرف زیاد پروتئین چه عوارضی به دنبال دارد؟ ۳۱

فصل سوم: چربیها

چربیها و کالریها ۳۱

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
- صنایع چربی و ویتامین‌ها

- ویتامین ۴۶
- جهت حصول نگهداری ویتامین‌ها در مواد غذایی باید چه مواردی را رعایت کرد؟ ۴۷
- ویتامین A ۴۸
- چه مقدار ویتامین A برای 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

- ۵۳ ویتامین K
- ۵۳ چه مقدار ویتامین K برای بدن لازم است؟
- ۵۴ منابع غنی ویتامین K کدامند؟
- ۵۴ کمبود یا افزایش ویتامین K در بدن چه مشکلاتی ایجاد می کند؟
- ۵۵ ویتامین B₁ (تیامین)
- ۵۵ چه مقدار از ویتامین B₁ برای بدن لازم است؟
- ۵۵ منابع غذایی ویتامین B₁ کدامند؟
- ۵۶ با کمبود ویتامین B₁ در بدن چه اتفاقی می افتد؟
- ۵۷ ویتامین B₂ (ریبوفلاوین)
- ۵۷ چه مقدار از ویتامین B₂ برای بدن لازم است؟
- ۵۷ منابع غذایی غنی از ویتامین B₂
- ۵۸ با کمبود ویتامین B₂ چه اتفاقی برای بدن می افتد؟
- ۵۹ ویتامین B₃ (نیاسین)
- ۵۹ چه مقدار از این ویتامین برای بدن لازم است؟
- ۵۹ منابع غذایی سرشار از ویتامین B₃ کدامند؟
- ۶۰ با کمبود ویتامین B₃ در بدن چه اتفاقی می افتد؟
- ۶۰ ویتامین B₅ (پانتوتنیک اسید)
- ۶۱ چه مقدار ویتامین B₅ برای بدن کافی است؟
- ۶۱ منابع غنی پانتوتنیک اسید کدامند؟
- ۶۱ در صورت ازدیاد یا کمبود این ویتامین در بدن چه اتفاقی می افتد؟
- ۶۱ ویتامین B₆ (پیریدوکسین)

- 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 می‌کنند؟
- 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	 منابع سدیم
۷۴	 چه مقدار آهن برای بدن کافی است؟
۷۴	 منابع غذایی 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

	 هرم غذایی استاندارد
	 گروه نان، غلات، گندم و جو، برنج، ماکارونی و سایر مواد نشاسته‌ای
۸۳	
۸۴	 گروه میوه و سبزیجات

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

افزایش فعالیت فیزیکی ۱۰۷

داروها و کاهش وزن ۱۰۹

فصل هشتم: غذا و انتخابهای غذایی

دارو انتخابهای غذایی ۱۱۲

فصل نهم: ورزش و کنترل وزن

ورزش کنترل وزن ۱۱۸

چگونه مقدار ورزش مناسب است؟ ۱۲۰

آیا لازم است دال ورزش با پزشک صحبت کنید؟ ۱۲۰

چه نوع کارهایی برای فعالیت فیزیکی محسوب می‌شوند؟ ۱۲۱

چه نوع فعالیتهای ورزشی دارای فواید اختصاصی هستند؟ ۱۲۱

چه مقدار کالری در هر فعالیتی محاسب می‌دهید مصرف می‌شود؟ ۱۲۲

فصل دهم: باورهای رایج در مورد رژیم‌های غذایی

باورهای رایج در مورد رژیم‌های غذایی ۱۲۶

باورهای غلط در مورد کاهش وزن افراد چاق ۱۲۹

فصل یازدهم: تغذیه در بیماریهای مختلف

تغذیه و فشار خون ۱۳۱

چه غذاهایی برای فشار خون مناسب است؟ ۱۳۱

تغذیه و دیابت ۱۳۸

تغذیه و چربی خون بالا ۱۴۰

تغذیه و بیماریهای ریوی 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: مدیریت 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.

تغذیه سالمه اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن کلیه نیازهای بدن تعیین شده است. موجب تأمین سلامت انسان می‌شود و در صورتی که به غلظت این اصول عمل شود، موجب اختلال در عملکرد کل سیستمهای بدن شدیدی نیست. از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد. رژیم 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 همایم موجب حفظ سلامتی نمی‌شود، بلکه تغذیه صحیح کنار ورزش و فعالیت بدنی 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.

در مجموع، 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، تحرک فیزیکی از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری کنید و از سطح زندگی بالاتری بهره‌مند شوید.

اهمیت تغذیه در زندگی

غذا خوردن یکی از نیازهای ذاتی و دائمی هر فرد است و مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می‌شود. هر موجود زنده جهت حفظ حیات خود برای بدست آوردن غذا تلاش می‌کند. برای انسان تغذیه و انتخاب غذا بیش از هر موجود زنده‌ای اهمیت دارد، چرا که تغذیه صحیح پدیده رشد را برای او فراهم می‌کند و موجب سلامت جسم و روان او خواهد شد. در عین حال غذا موجب تأمین انرژی برای بدن شده و حفظ سلامت بافتها و بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن را باعث می‌شود. امروزه تغذیه بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است چرا که مطالعات نشان داده‌اند که عوامل بسیاری از مرگ و میرها و بیماریهای مختلف از جمله بیماری قلبی، عروقی، سکتة های قلبی و مغزی، سرطانها، دیابت و... ریشه در تغذیه فرد دارد. با توجه به اینکه در حال حاضر تکنولوژی و زندگی ماشینی روز به روز در حال پیشرفت است، فعالیت فیزیکی کمتر شده و به دلیل آن چاقی و اضافه وزن است که خود سرمنشأ بسیاری از مشکلات جسمی می‌باشد. بنابراین با رعایت یک رژیم غذایی سالم می‌توان به سلامت و بهرزی بدن را به دست آورد.

www.ketab.ir