



سفره‌های شفا بخش
(غذادرمانی)



**سرد مزاجی، کم خونی
و بیماری‌های متداول زنان**

تألیف

مهندس میترا قاسمی

مدرس و محقق گیاهان دارویی و تغذیه

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	عادت ماهیانه
۱۵	استروژن‌های گیاهی (فیتواستروژن‌ها)
۱۶	انواع استروژن‌های گیاهی
۱۷	اثرات درمانی فیتواستروژن‌ها
۱۷	- استروژن‌های گیاهی و سرطان پستان
۱۸	- استروژن‌های گیاهی و سرطان‌های مردانه
۱۸	- استروژن‌های گیاهی و بیماری‌های قلبی - عروقی
۱۸	- استروژن‌های گیاهی و یائسگی
۱۹	- استروژن‌های گیاهی و پوکی استخوان
۱۹	احتیاط در مصرف استروژن‌های گیاهی
۲۳	سندرم قبل از قاعدگی
۲۳	دلایل سندرم قبل از قاعدگی
۲۳	علائم سندرم قبل از قاعدگی
۲۴	توصیه‌های مهم جهت کاهش مشکلات قبل از قاعدگی
۲۴	توصیه‌های غذایی جهت کاهش مشکلات قبل از قاعدگی
۲۷	قاعدگی دردناک (دیسمنوره)
۲۷	علائم قاعدگی دردناک
۲۸	دلایل بروز دیسمنوره
۲۸	توصیه‌های عمومی جهت کاهش دردهای قاعدگی
۲۹	توصیه‌های غذایی جهت کاهش دردهای قاعدگی

۳۰	یائسگی
۳۱	روند یائسگی
۳۲	سن یائسگی
۳۳	تغییرات هورمونی در یائسگی
۳۴	علائم یائسگی
۳۷	توصیه‌های مهم جهت کاهش مشکلات یائسگی
۳۸	توصیه‌های غذایی جهت کاهش مشکلات یائسگی
۴۱	کیست تخمدان
۴۱	عوامل بروز کیست تخمدان
۴۲	انواع کیست تخمدان
۴۲	علائم کیست تخمدان
۴۳	پیشگیری از کیست تخمدان
۴۴	درمان کیست تخمدان
۴۵	توصیه‌های مهم در درمان کیست تخمدان
۴۵	توصیه‌های غذایی در درمان کیست تخمدان
۴۶	سرطان سینه
۴۶	دلایل بروز سرطان سینه
۴۷	علائم سرطان سینه
۴۷	تشخیص سرطان سینه
۴۸	توصیه‌هایی جهت پیشگیری از سرطان سینه
۴۹	درمان
۴۹	توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری از سرطان سینه و کمک به درمان
۵۳	سرطان دهانه رحم
۵۳	تست پاپ اسمیر
۵۴	علائم سرطان دهانه رحم
۵۵	دلایل سرطان دهانه رحم

۵۶	توصیه‌های مهم جهت پیشگیری از سرطان دهانه رحم
۵۷	درمان سرطان دهانه رحم
۵۷	توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری و درمان سرطان دهانه رحم
۵۹	اختلال عملکرد جنسی در زنان (سرد مزاجی)
۵۹	انواع اختلال‌های عملکرد جنسی در زنان
۶۰	دلیل بروز اختلالات عملکرد جنسی در زنان
۶۱	توصیه‌های مهم جهت درمان مشکلات جنسی
۶۳	ویتامین‌ها و عناصر موثر در تقویت میل جنسی زنان
۶۵	توصیه‌های غذایی جهت رفع مشکلات جنسی در زنان
۶۶	کم خونی
۶۶	آشنایی با سلول‌های خونی
۶۷	علائم کم‌خونی
۶۸	دلایل بروز کم خونی
۶۸	- کمبود آهن:
۶۸	- اختلال ساخت گلبول‌های قرمز:
۶۸	- اختلالات طحال:
۶۸	- اختلال ساختمانی گلبول‌های قرمز:
۶۹	تشخیص کم خونی
۶۹	درمان کم خونی
۷۰	کم خونی فقر آهن
۷۰	اهمیت آهن برای بدن
۷۱	دلایل کم خونی فقر آهن
۷۱	- کاهش آهن در رژیم غذایی:
۷۱	- تغییرات بدنی:
۷۱	- اختلالات مجاری گوارشی:
۷۲	- از دست دادن خون:

۷۲	علائم کم خونی فقر آهن
۷۳	تشخیص کم خونی فقر آهن
۷۳	درمان کم خونی فقر آهن
۷۴	منابع غذایی تامین کننده آهن
۷۵	توصیه‌های غذایی جهت درمان کم خونی فقر آهن
۸۱	آناناس
۸۲	اسفناج
۸۳	انبه
۸۴	بامیه
۸۵	تره فرنگی
۸۵	جوز بویا (جوز هندی) و سیاسه (بزبار)
۸۶	چغندر
۸۶	رازیانه (یادیان)
۸۷	زردچوبه
۸۷	زعفران
۸۷	سویا
۸۸	سمتو
۸۹	سیاهدانه
۸۹	شوید
۹۰	عسل
۹۰	کلم بروکلی
۹۱	لوبیا سبز
۹۱	مارچوبه
۹۲	مرزه
۹۳	نخود فرنگی
۹۴	هویج

۹۷	 سالادها و پیش غذاها
۱۰۶	 سوپ‌ها و پتاژها
۱۱۵	 خوراک‌ها
۱۲۸	 خورش‌ها
۱۳۱	 خورش کرفس با سویا
۱۳۲	 پلوها
۱۴۰	 کوکوها و املت‌ها
۱۴۷	 دسر‌ها
۱۵۲	 سایر موارد
۱۵۵	 منابع

www.ketab.ir

مقدمه

توصیه‌های تغذیه‌ای یکی از قدیمی‌ترین مقررات پزشکی تمام ملت‌هاست. این گونه دستورالعمل‌های غذایی در کتاب‌های کهن و مقدس چینی، مصری، هندی و همچنین در کتاب‌های مذهبی مسلمانان و کشورهای غربی نیز یافت می‌شود. در قدیم نظر اغلب پزشکان بر این بود که بسیاری از بیماری‌ها فقط با اصلاح شیوه‌های تغذیه قابل درمان است.

تا زمانی که داروهای شیمیایی و مدرن امروزی هنوز توسط بشر ساخته نشده بود، اصول و قواعد زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب بهترین روش درمان به حساب می‌آمد. به تدریج دستیابی به یافته‌های گوناگون پزشکی و عرضی داروهای شیمیایی مختلف، موجب شد که استفاده از رژیم درمانی و تغذیه پیشگیری کننده از بیماری‌ها و درمان کننده‌ی آن‌ها که تا آن زمان بسیار رایج بود، رفته رفته به فراموشی سپرده شود. تغذیه و رژیم درمانی پس از آن موقعیت خاص خود را از دست داد و در برخی مقاطع زمانی از اهمیت آن به عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های درمانی در علوم پزشکی کاسته شد. اما به مرور دانشمندان دریافتند در بیماری‌های گوناگون اگر به تغذیه‌ی بیمار و توصیه‌ها و برهیزهای غذایی توجه نشود، درمان حتی با بهترین داروها به طور موفقیت آمیزی صورت نخواهد گرفت. همچنین شیوع بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی و گوارشی به موازات افزایش رویکردهای نادرست تغذیه‌ای در کشورهای مختلف

متخصصان را واداشت که به نقش تغذیه در سلامت جوامع بیش از پیش بها دهند و در نتیجه امروزه دوباره توصیه‌های غذایی در درمان بسیاری از بیماری‌ها و پیشگیری از آن‌ها به عنوان یک رکن مهم و خلل‌ناپذیر اهمیت خود را باز یافته است.

با توجه به آنچه گفته شد در این مجموعه سعی بر آن است که ضمن معرفی بیماری‌های مختلف باید‌ها و نبایدهای تغذیه‌ای بیان شود و طرز پخت غذاهایی لذیذ، متنوع و موثر در پیشگیری و درمان بیماری‌ها آموزش داده شود. لازم به یادآوری است اصلاح روش‌های تغذیه‌ای در کنار مصرف دارو و مراجعه به پزشک می‌تواند در درمان نقش قابل توجهی داشته باشد و نباید در هیچ زمانی با تکیه بر تغذیه‌ی صحیح خودسرانه مصرف داروهای احتمالی را کاهش داده و یا متوقف کرد. امیدوارم مطالب کتاب مورد توجه و استفاده‌ی خوانندگان عزیز واقع شود و هر گونه پیشنهاد را به پست الکترونیکی اینجانب ارسال کنند.

با سپاس فراوان

میترا قاسمی

Mghaseni83@yahoo.com