

غذا درمانی

جلد اول

www.ketab.ir

سرشناسه : حسینی دیزگاه، قادر، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : غذا درمانی / مولف قادر حسینی دیزگاه؛
 مشخصات نشر : تهران: اندیشه طلایی، ۱۳۹۴ -
 مشخصات ظاهری و شابک : ۱۲۰۰۰۰ ریال: ج. ۱ 978-600-7717-05-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : رژیم غذایی درمانی
 موضوع : تغذیه
 شناسه افزوده : احمدپناه، سیدمحسن، ۱۳۵۹ - ویراستار
 رده بندی کنگره : ۱۲۹۴ غ/ح ۲۱۶ RM
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۹۳۹۸۷

نام اثر: غذا درمانی. جلد اول

مؤلف: قادر حسینی دیزگاه

ناشر: انتشارات اندیشه طلایی

ویراستار: سیدمحسن احمدپناه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: 978-600-7717-05-9

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - تلفن: 66575681

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بخش اول: توصیه‌های عمومی.....	۱۵
مزاج‌شناسی.....	۱۶
نکات عمومی.....	۲۶
تأثیر مصرف میوه‌ها بر سلامت بدن.....	۳۲
نیازهای غذایی سالمندان.....	۶۱
نکاتی برای تقویت نظم در سالمندان.....	۶۲
نکاتی برای جلوگیری از فشارخونی.....	۶۳
بخش دوم: سرطان.....	۶۷
بخش سوم: چاقی.....	۸۵
بخش چهارم: فشار خون.....	۹۳
بخش پنجم: کبد.....	۱۰۷
بخش ششم: دیابت.....	۱۱۹
بخش هفتم: معده.....	۱۳۱
بخش هشتم: قلب.....	۱۳۹
بخش نهم: مغز و عصب و حافظه.....	۱۵۵
منابع.....	۱۶۷

پیشگفتار

با عرض سلام و احترام خدمت خوانندگان محترم و صاحب نظران گرامی هر آنچه می‌بینید دست نوشته مایم است که بر اثر تجربه و از فرط علاقه اینجانب به علم تغذیه و طب سنتی ایران از ابتدای سال ۹۳ شروع به جمع‌آوری آنها نمودم و زمانی که احساس کردم مطالب جمع‌آوری شده به میزان متناوبی رسیده و تصمیم گرفتم از باب «زکوة العلم نشرها» قسمتی از آنها را به صورت مکتوب در اختیار علاقه‌مندان قرار بدهم. امیدوارم اگر توفیقی حاصل شد قسمت‌های بعدی را نیز در آینده نزدیک تقدیم نمایم. امید است که مفید بوده و مورد قبول واقع شود. قبل از آغاز مبحث توصیه می‌نمایم که قبل از عمل به تجویزهای این کتاب با پزشک متخصص خود که اطلاعات کافی در مورد بیماری و بدن شما داشته باشد، نیز مشورت کنید. امیدوارم بنده را از انتقادات و پیشنهادهای خود محروم نفرمایید. جلد ها و چاپ‌های بعدی با کیفیت بیشتری نگارش شود.

قادر حسینی دیزگاه

مقدمه

امید به زندگی و طول عمر در جهان کنونی به دلیل نوآوری و تحقیقات جدید در عرصه پزشکی و سیاست‌های امور بهداشتی، آموزشی و شهری که در کشورها اجرا می‌شود زمینه افزایش طول عمر را فراهم می‌سازد. در کشورهای توسعه یافته علاوه بر ارائه توصیه‌های تغییر در سبک تغذیه و نحوه زندگی، روش‌های مبتنی بر پیشگیری مقدم بر روش‌های درمانی قرار می‌گیرد. بر همین اساس، نقش دروس با محتوای رعایت بهداشت و پیروی از سبک زندگی مطلوب اختصاص یافته است. نظامات بهداشتی و در برخی از موارد مقامات سیاسی این کشورها با حضور در برنامه‌های تلویزیونی، سایه‌ها و برگزاری‌ها و در مدارس در زمینه رعایت بهداشت و اصول سلامت در جامعه فرهنگ‌سازی می‌کنند. در دو دهه اخیر نگاه به حوزه سلامت و بهداشت در کشورهای توسعه یافته تغییر کرد و عاملی شده تا طول عمر متولدین ۲۰۱۲ نسبت به متولدین ۱۹۹۰، ۶ سال بیشتر شود. این یافته خبر خوبی برای ساکنان زمین است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) در گزارش سال ۲۰۱۴ درباره امید به زندگی و طول عمر می‌نویسد: این که متولدین ۲۰۱۲ نسبت به متولدین سال ۱۹۹۰، ۶ سال به طور متوسط شش سال بیشتر عمر می‌کنند را باید نتیجه مبارزه علیه مرگ و میر کودکان و بیماری‌ها دانست.

بیشترین طول عمر متوسط ۸۴ سال است که متعلق به ژاپنی‌ها است. بعد از آن کشورهای ایرلند، استرالیا، ایتالیا، سن مارینو، سوئیس و سنگاپور قرار می‌گیرند که طول عمر متوسط آنها ۸۳ سال است. فرانسه، ایسلند، کانادا، لوکزامبورگ، موناکو، نیوزلند، نروژ، اسپانیا و سوئد؛ با طول عمر متوسط ۸۲ سال در رده‌بندی سوم قرار دارند و در انتهای جدول کشورهای آفریقایی مانند آفریقای مرکزی و چاد، با متوسط طول عمر ۵۱ سال هستند و سایر کشورهای توسعه نیافته نیز عضو این دسته هستند.

به عقیده تمام پزشکان حفظ تغذیه خوب برای کنترل فراگیر و نیز جلوگیری از بروز بیماری‌ها ضروری است. می‌توان از بسیاری عوارض ناتوان‌کننده یا توجه کردن به حالت تغذیه‌ای و پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای، جلوگیری کرد. بنابراین کنترل مناسب نیاز به

بررسی دقیق رژیم غذایی و وضعیت تغذیه‌ای و تداخل رژیم غذایی و وضعیت تغذیه‌ای روی سیر بالینی بیمار دارد. لذا می‌توان اهداف مناسب و تکنیک‌های کنترل تغذیه‌ای را برگزید و راهنمایی‌های تغذیه‌ای را برای پیشگیری از بیماری فراهم کرد.

سوء تغذیه هنگامی ایجاد می‌شود که مواد غذایی ورودی به بدن کمتر از نیازهای تغذیه‌ای باشد و همچنین می‌تواند ناشی از جذب ناکافی در بدن و بیماری‌های پنهان که شخص از آن اطلاع ندارد باشد و نیز می‌تواند ناشی از اثرات نامناسب برخی داورها و از دست رفتن مواد غذایی از طریق دفع آنها باشد.

امروزه رفتار اجتماعی مردم سرزمین‌های مختلف بر اساس معیارهای گوناگون و از جمله چگونگی تغذیه آنها برآورد می‌شود و جوامعی را به درستی پیشرفته می‌شناسند که از نعمت تندرستی و تغذیه مناسب برخوردار باشند. تغذیه نادرست با کاستن رشد فرد و افزایش حساسیت به بیماری‌ها، کاهش قدرت حلاقانه جسمی و فکری بی‌تفاوتی و عدم دلبستگی همراه است. از این رو جوامع متمول در راه سبزی به نیروی انسانی کارآمد و نیل به هدف‌های دور یا نزدیک، ناگزیر می‌باشند که از یک «دست‌آورد اصولی و هماهنگ تغذیه» به عنوان اصل بنیادی تحقق آرمان‌های خود پیروی نمایند.

انسان روی هم رفته از دو قسمت ساخته شده است:

توده‌های سلولی و ماده بین سلولی

برای این که انسان بتواند محکم، استوار متحرک، کارآمد و سالم باشد باید ارتباط صحیحی بین سلول‌ها و ماده بین سلولی بدنش قرار گیرد. برای رسیدن به این حالت باید پیوسته مقدار کافی آب، غذا و هوا به بدن برسانیم و در عین حال بدن را از هر گونه گزند بی‌محفوظ داریم. موادی که به وسیله انسان خورده می‌شود تا به عنوان منبع انرژی بتواند کار فعالیت، ادامه حیات و رشد و ترمیم بدن را تأمین کند غذا نام دارد. بعضی از غذاها به همان شکل خورده شده قابل جذب هستند مانند آب و برخی دیگر از غذاها پس از ورود به دستگاه گوارش به اجزاء ریزتری تجزیه می‌شوند تا جذب خون شده و به نام خوراک در اختیار سلول‌های بدن قرار گیرند. در علم تغذیه نسبت غذای جذب شده به غذای خورده شده را ضریب هضم می‌نامند و هر چه ضریب هضم در یک ماده غذایی بیشتر باشد ارزش غذایی آن بیشتر خواهد بود.

با این مقدمه کوتاه از این پس به مبحث اصلی می‌پردازیم. در این نوشته ناقابل تمامی مطالب به صورت نکته به نکته بیان شده است و هر نکته با علامت * مشخص شده است. دلیل این شیوه آنست که هر کدام از این نکات از منابع خاصی گرفته شده است بنابراین به خاطر

وجود نداشته است. سعی کردم به دلیل اهمیت برخی بیماری‌ها که شیوع زیادی در کشور ما و جهان دارند را مورد توجه قرار داده و در مورد آنها تحقیق نمایم. از جمله دیابت، سرطان و ... امید است که این نوشته مورد قبول صاحب‌نظران نیز قرار بگیرد و همچنین توانسته باشم با این راه کمکی در پیشگیری از شیوع بیماری‌ها کرده باشم. تقاضا دارم که تمام صاحب‌نظران با پیشنهادات و انتقادات خود بنده را برای نگارش جلد‌های بعدی یاری فرمایند. همچنین از مساعدت و راهنمایی‌های کسانی که بنده را در این کار یاری کرده اند قدردانی می‌کنم.

www.ketab.ir