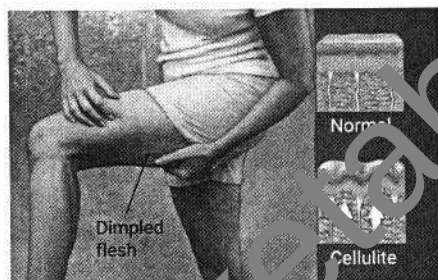
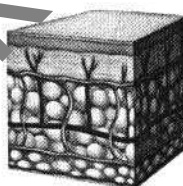


سلولیت و تغذیه



Skin with cellulite



Skin without cellulite

گردآورندگان :

دکتر رضا امانی

استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نرگس فتحی

کارشناس ارشد تغذیه

سرشناسه : امانی، رضا، ۱۳۴۶
 عنوان و نام پدیدآور : سلولیت و تغذیه/مولفین رضا امانی، نرگس فتحی
 مشخصات نشر : قم : احمد مطهری، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ص.: مصور، ۲۳.۵*۱۷ سم.
 شابک : ۱۵۰۰۰۰ : ۶-۴۱-۶۴۵۶-۶۰۰-۹۷۸ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : سلولیت
 موضوع : Cellulite
 موضوع : زنان -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
 موضوع : Women -- Diseases -- Nutritional aspects
 بناسه افزوده : فتحی، نرگس، ۱۳۶۲ -
 رده بندی کمره : ۱۳۴۸ س ۸ / ۷۶۴ الف / RAYY8
 رده بندی نبویه : ۶۱۳/۰۴۲۴ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۷ (۲۹۲) :

نام کتاب : سلولیت و تغذیه
 مولف : دکتر رضا امانی، نرگس فتحی
 ناشر : استاد مطهری
 ویراستار : دکتر فیروزه زارع فراشبندی
 طراحی جلد : پیام عطارروشن
 قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال
 چاپخانه و لیتوگرافی : ولیعصر
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ : اول ۱۳۹۵

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۶۳۰۳۹۷۶۱

پیش‌گفتار

در فرهنگ‌های جهانی شده امروز، سلامت جسمی به ویژه مراقبت از ظاهر بسیار ارزشمند است. با توجه به اینکه بروز سلولیت و چاقی، به‌ویژه در زنان تهدیدی جدی برای حفظ زیبایی و طراوت اندام تلقی می‌شود، این مهم باعث گشته که در چند دهه اخیر پژوهش‌های انبوهی درباره‌ی اتیولوژی سلولیت و چاقی در اندام‌ها صورت پذیرد. با توجه به نبود یک مرجع فارسی منسجم برای افراد علاقه‌مند به مبحث سلولیت، هدف از ارائه این اثر پراختن جای خالی یاد شده است. همچنین این کتاب می‌تواند به عنوان مرجع‌های در دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد مورد استفاده قرار گیرد.

در فصل اول کتاب به تعریف سلولیت و مراحل تشکیل و دسته‌بندی آن پرداخته شده است. فصل دوم به بررسی الگوهای غذایی مناسب برای کاهش سلولیت پرداخته و در فصل سوم روش‌های درمان پزشکی سلولیت بیان شده است. همچنین در فصل پیوست نیز به روش‌های ساده خانگی و حرکات ورزشی که سلولیت را کاهش می‌دهند، اشاره شده است.

امید است این کتاب خدمتی کوچک به جامعه دانشگاهی کشور بوده، همه خوانندگان عزیز بتوانند از آن بهره ببرند. از دانشجویان و اساتید گرامی تقاضا داریم ما را از راهنمایی‌ها و نظرات سودمند خود آگاه سازند.

رضا امانی
نرگس فتحی
زمستان ۹۵

فهرست مطالب

۳	مقدمه
	فصل اول: تعریف سلولیت
۳	۱-۱) تعریف سلولیت
۵	۲-۱) مراحل تشکیل سلولیت
۶	۳-۱) ادم اجامالی همراه با سلولیت
۷	۱-۲-۱) ادم وریدی
۷	۲-۳-۱) ادم لنفوی
۸	۳-۳-۱) لیپیدها
۸	۴-۱) علل اصلی ایجاد سلولیت
۹	۱-۴-۱) عوامل ژنتیکی
۹	۲-۴-۱) عوامل هورمونی
۱۰	۵-۱) دسته بندی سلولیت
۱۰	۶-۱) یافته های بالینی اصلی سلولیت
۱۱	۷-۱) طبقه بندی مراحل ظاهری سلولیت
۱۲	۸-۱) ویژگی های تظاهرات بالینی سلولیت
۱۳	۹-۱) دسته بندی سلولیت از دیدگاه بالینی
۱۴	۱۰-۱) تشخیص بالینی بر اساس موارد زیر صورت می گیرد
۱۴	۱۱-۱) مکانیسم پاتوفیزیولوژی تشکیل سلولیت
۱۵	۱۲-۱) عوامل زمینه ساز سلولیت
۱۷	۱۳-۱) چگونه سلولیت ایجاد و پیشرفت می کند
۱۸	۱۴-۱) اثرات اجتماعی سلولیت و تاثیر آن بر کیفیت زندگی
۲۰	۱۵-۱) تفاوت الگوی توسعه چربی در زنان و مردان
۲۲	۱۶-۱) چرا مردان دچار سلولیت نمی شوند؟

۱۷-۱) سلولیت و زنان امروز..... ۲۳

منابع..... ۲۸

فصل دوم: کاربرد تغذیه در سلولیت.....

۱-۲) کاربرد تغذیه در سلولیت..... ۳۳

۲-۲) الگوی غذایی مناسب برای کاهش سلولیت..... ۳۳

۳-۲) میوه‌ها و سبزی‌های دارای آنتی اکسیدان..... ۳۴

۴-۲) پرهیز غذایی..... ۳۶

۵-۲) نوشیدن آب..... ۳۶

۶-۲) آب‌جاس اب به سلولیت..... ۳۷

۷-۲) الگوی غذایی سالم..... ۳۷

۸-۲) تفاوت سلولیت با دیگر چربی‌های بدن..... ۳۷

۹-۲) سودمندی ورزش..... ۳۸

۱۰-۲) بهبود وضعیت ظاهری سلولیت از طریق سم زدایی..... ۳۹

۱۱-۲) غذاهایی که کاهش دهنده سلولیت..... ۳۹

۱-۱۱-۲) پروتئین‌های کم چرب..... ۴۰

۲-۱۱-۲) آنتی اکسیدان‌ها..... ۴۰

۳-۱۱-۲) لستین..... ۴۰

۴-۱۱-۲) کافئین..... ۴۱

۵-۱۱-۲) آب..... ۴۱

۶-۱۱-۲) کم کردن میزان نمک دریافتی..... ۴۱

۷-۱۱-۲) گوشت و فرآورده‌های شیری..... ۴۱

۸-۱۱-۲) زغال اخته..... ۴۲

۹-۱۱-۲) سویا..... ۴۲

۱۲-۲) اسید آمینه لیزین..... ۴۳

۱۳-۲) لیزین و سلولیت..... ۴۳

۴۵	۱۴-۲ بازسازی پوست
۴۵	۱۵-۲ بازدارنده های سلولیت
۴۶	۱۶-۲ حلقه گم شده
۴۷	۱۷-۲ ریحان و سلولیت
۴۸	۱۸-۲ تأثیر سایر گیاهان روی پوست
۴۸	۱۹-۲ خلاصه فصل
۴۹	منابع
	فصل سوم: درمان های پزشکی سلولیت
۵۳	۱-۳ مقدمه
۵۳	۲-۳ استفاده از عصاره های گیاهان دارویی برای درمان سلولیت
۵۴	۱-۲-۳ Cellulose یا Cellulose
۵۵	۲-۲-۳ عصاره بینک بلوب
۵۶	۳-۳ مکانیسم های درمان موضعی
۵۶	۱-۳-۳ عوامل افزایش دهنده جریان میکرواسکولار
۵۶	۲-۳-۳ عوامل کاهش دهنده لیپوژنز و افزایش دهنده لیپولیز
۵۶	۳-۳-۳ عواملی که ساختار طبیعی درم و بافت همبند را باز می گردانند
۵۷	۴-۳ درمان های موضعی
۵۸	۱-۴-۳ کارنی تین
۵۸	۲-۴-۳ دی سدیم رتینول دی سولفات
۵۸	۳-۴-۳ Escin
۵۹	۴-۴-۳ Hesperidin
۶۰	۵-۴-۳ Agrimonia Eupatoria عصاره برگ
۶۰	۶-۴-۳ آمینوفیلین
۶۱	۷-۴-۳ Buplerum Falvatum عصاره
۶۲	۸-۴-۳ کافئین

- ۵-۳ (۵-۳) مزوتراپی..... ۶۳
- ۵-۳ (۱-۵-۳) نکات لازم برای تجویز دارو از طریق وریدی..... ۶۵
- ۵-۳ (۲-۵-۳) اصول مزوتراپی..... ۶۶
- ۵-۳ (۳-۵-۳) تکنیک مزوتراپی..... ۶۶
- ۵-۳ (۴-۵-۳) سه گروه اصلی داروهای تزریقی برای رفع سلولیت..... ۶۷
- ۵-۳ (۵-۵-۳) سایر موارد دارای کاربرد در مزوتراپی..... ۶۷
- ۵-۳ (۶-۵-۳) مزایای استفاده از مزوتراپی..... ۶۷
- ۵-۳ (۷-۵-۳) تکنیک تزریق دارو..... ۶۸
- ۶-۳ (۶-۳) روش های دیگر درمان سلولیت..... ۶۹
- ۶-۳ (۱-۶-۳) رادیو فرکانس درمانی (RF)..... ۷۰
- ۶-۳ (۲-۶-۳) اولتراسوند..... ۷۲
- ۶-۳ (۳-۶-۳) لیزر درمانی..... ۷۳
- ۶-۳ (۴-۶-۳) "لیپولیز" تجزیه چربی ها..... ۷۵
- منابع..... ۷۶
- ضمیمه: درمان خانگی سلولیت..... ۷۹
- واژه نامه:..... ۸۹
- نمایه:..... ۹۱