

۱۵۵.۹۱۵

تغذیه درمانی

نرگس تشکری



سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه درمانی / نرگس تشکری

مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۷-۷۳-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: رژیم غذایی درمانی

Diet in disease

موضوع: رژیم درمانی

Diet therapy

موضوع: تغذیه

Nutrition

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۵۵/ت RM216

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۳۳۷۷۳



تغذیه درمانی

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نظارت بر چاپ: عباس جعفری

شابک: ۷-۷۳-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
۵	تغذیه سالم
۹	تغذیه مناسب دوران بارداری
۳۱	تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان (استئوپروز)
۱۵	غذاهای مناسب برای پیشگیری از پوکی استخوان
۶۱	تغذیه مناسب بیماران مبتلا به ام اس (مولتیپل اسکلروز)
۲۰	تغذیه مناسب برای تقویت حافظه
۲۲	تغذیه مناسب برای تنظیم چربی خون
۲۷	تغذیه مناسب برای تنظیم فشار خون
۳۰	تغذیه مناسب برای دردهای مفصلی
۳۱	تغذیه مناسب برای درمان افسردگی
۳۵	تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت
۴۲	تغذیه مناسب برای رفع چین و چروک
۴۴	تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به زخم معده
۴۷	تغذیه مناسب سالمندان
۵۱	تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به سرطان و دوره شیمی درمانی
۵۸	تغذیه مناسب برای سنگ کیسه صفرا
۶۱	تغذیه مناسب دوران قاعدگی
۶۹	تغذیه مناسب برای کاهش استرس
۷۰	تغذیه مناسب بیماران مبتلا به کبد چرب
۷۴	تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به میگرن

پیشگفتار

تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و منطبق با نیازهای بدن باشد، سلامت انسان را تأمین می‌کند و نیروی دفاعی بدن را افزایش می‌دهد. در غیر این صورت اثرات سوء تغذیه بر عملکرد تمامی اعضاء و دستگاه‌های بدن منعکس شده و موجب از دست رفتن نیروی‌های فعال جسمی و روحی می‌شود. در حقیقت یک برنامه غذایی خوب و متعادل، می‌تواند علاوه بر افزایش نشاط و نیروی حیات، عمر انسان را نیز به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد. میزان غذای مصرفی روزانه باید بتواند نیروی لازم برای فعالیت‌های بدن را تأمین کند. به عنوان مثال، حداقل میزان کالری مورد نیاز برای بدن انسان و عملکرد قلب، مغز و سایر اعضاء در حدود ۱۵۰۰ کالری است که این میزان، گرچه لازم است، اما کافی نیست؛ زیرا انرژی مورد نیاز برای کارهای عضلانی روزانه و قرار گرفتن در برابر سرما و گرما، رشد و بسیاری اعمال دیگر را تأمین نمی‌کند. همه‌ی مواد غذایی نیروزا جزء مواد آلی هستند که به‌طور خلاصه می‌توان آنها را به ۳ دسته اصلی و مهم تقسیم نمود:

- مواد سفیده‌ای یا موادی که تولید ازت می‌کنند، مانند پروتئین‌ها.
- گلیکوژن‌ها که به موادی از قبیل نشاسته و قندها اطلاق می‌شود.
- لیپیدها یا چربی‌ها.

حذف و جایگزینی یکی از این سه دسته مواد از برنامه غذایی روزانه، غیرممکن و غیرعلمی است؛ زیرا بدن هر روز به میزان معینی، از هر سه دسته‌ی این مواد، نیاز دارد. به عنوان مثال، حذف پروتئین‌ها موجب از دست رفتن مقدار زیادی اوره می‌شود (اوره در متابولیسم ترکیبات حاوی نیتروژن در بدن نقش مهمی ایفا می‌کند). علاوه بر این مواد پروتئینی، اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. همچنین، بدن به چربی نیاز دارد تا بتواند اسیدهای چرب مورد احتیاج خود را بدست آورد. مواد نشاسته‌ای و قندها نیز برای کسب نیروی عضلانی، قدرت بدنی و انجام فعالیت‌های روزانه لازم هستند. به جز موارد گفته شده، بدن به دسته دیگری از مواد نیز، نیاز دارد که برای ادامه حیات ضروری



و کارآمد هستند: ویتامین‌ها، مواد معدنی، سلولز و آب با آنکه به تنهایی و به صورت مجزا قابلیت تأمین انرژی را ندارند، اما وجودشان برای تنظیم اعمال دستگاه‌های مختلف در واکنش‌های درونی بدن ضروری است و از این جمله‌اند. در واقع مواد معدنی به دو صورت اساسی در بدن نقش دارند:

دسته‌ای از این مواد در ساختار بدن مانند خون، دندان‌ها، استخوان‌ها و ... نقش دارند که می‌توان از کلسیم، گوگرد، سدیم، کلر، فسفر و غیره نام برد. برخی از مواد و املاح معدنی کاتالیزور هستند؛ یعنی به واکنش‌های بدن، سرعت می‌بخشند که از آن جمله می‌توان به آهن، مس، ید، منگنز و ... اشاره کرد. اگرچه میزان نیاز به این مواد در بدن کم است، اما بسیار ضروری هستند. مثلاً آهن در هموگلوبین خون و ید در ترشح غدد بدن نقش اساسی دارند. همچنین سلولز برای عملکرد روده‌ها و اعضای دیگر بدن لازم است. با این توضیحات بدیهی است که ما برای ادامه حیات و تندرستی، به همه گروه‌های غذایی و منابع حیوانی و گیاهی تأمین‌کننده آنها نیازمندیم و این ضرورت به هنگام عدم سلامتی، بیشتر احساس می‌شود. از این‌رو در این کتاب، گروهی از بیماری‌ها معرفی و تغذیه مناسب برای مقابله با آنها توضیح داده می‌شوند.



تغذیه سالم

تغذیه سالم به معنی مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و گوشت‌هایی است که با حداقل فرآوری پرورش می‌یابند و غیرشیمیایی هستند. به ندرت به آنها مواد افزودنی اضافه می‌شود، انرژی لازم را به شما می‌دهند و باعث احساس سرزندگی می‌شوند. بسیاری از بیماری‌ها به علت نداشتن تعادل در مصرف مواد غذایی ایجاد می‌شوند، مانند استخوان‌های ضعیف و شکننده، بیماری‌های پوست، کمبود انرژی و بسیاری دیگر. رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه‌ها و سبزی‌ها، نان، غلات، سیب‌زمینی و مقدار ناچیزی چربی و قند می‌باشد. هرم غذایی، نموداری هرمی شکل است که میزان بهینه غذایی که از هر گروه غذایی بایستی به صورت روزانه مصرف شود، در آن نشان داده شده است. در واقع





هرم غذایی، شکل ساده‌ای از بیان خواص مواد غذایی و قابلیت جایگزینی آنها با مواد تأمین‌کننده مشابه است. مثلاً فردی که از این هرم استفاده می‌کند، می‌تواند پنیر را جایگزین شیر کند؛ زیرا هر دوی آنها مواد مغذی اصلی گروه شیر، ماست و پنیر را تأمین می‌کنند. همچنین می‌توان حبوبات و آجیل را به جای گوشت‌ها مصرف نمود. هرم غذایی که گوشت‌ها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر، تخم‌مرغ را به ظاهر کم اهمیت جلوه می‌دهد و بر مصرف غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها تأکید می‌ورزد، در واقع بر اهمیت میوه و سبزی که امروزه مصرف آنها کم‌رنگ شده، تأکید می‌کند.

گروه‌های غذایی

مواد غذایی شامل گروه نان، سبزی‌ها، میوه‌ها، گوشت‌ها و گروه لبنیات هستند. در هر کدام از این گروه‌ها، مقداری از مواد مغذی (نه همه آنها) وجود دارد. غذای یک گروه نمی‌تواند به جای غذای گروه‌های دیگر مصرف شود و هیچ کدام از گروه‌های غذایی هرم از گروه دیگر مهم‌تر نیست. درواقع انسان برای سلامت خود به همه گروه‌ها نیازمند است.

گروه نان و غلات:

این گروه شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج و انواع ماکارانی (لازانيا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. این مواد کربوهیدرات پیچیده و فیبر، همچنین ویتامین‌های خانواده B و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

گروه سبزی‌ها:

گروه سبزی‌ها شامل سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبزرنگ (مثل سبزی خوردن، صیفی‌جات و سبزی‌های نشاسته‌ای (مانند باقالا) است. این گروه تأمین‌کننده املاح و ویتامین مورد نیاز از جمله ویتامین A، C، املاح

کلسیم، منیزیم و فیبر است.

گروه میوه‌ها:

انواع میوه‌ها این گروه را تشکیل می‌دهند؛ و تأمین‌کننده فیبر، ویتامین C، A و پتاسیم هستند. این گروه بااهمیت است چرا که فاقد سدیم، چربی و کلسترول می‌باشد.

گروه گوشت‌ها:

انواع گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات در این گروه قرار می‌گیرند.

این گروه غذایی تأمین‌کننده پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B₁₂, B₆, B₃, B₁ و بسیاری از املاح چون آهن است. حبوبات از نظر غذایی زیرگروه سبزی‌های نشاسته‌ای و دارای پروتئین و املاح هستند، بنابراین جزء گروه گوشت قرار دارند.

گروه لبنیات:

بهترین منبع تأمین‌کننده کلسیم، پروتئین و ویتامین B₁₂, B₂, A است؛ و شامل شیر، ماست و پنیر است.

چربی‌ها:

چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌های این دسته کالری رژیم زیادی را تأمین می‌کنند، اما دارای مواد مغذی کمی می‌باشند، در نتیجه مصرف کمترین میزان آنها توصیه می‌شود. این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیرخامه‌ای، سرشیر، چیپس‌ها؛ و مواد قندی مثل شکلات‌ها، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است.

