

بنام خداوند جان و خرد



تغذیه و سلامت روان

www.ketab.ir

مؤلف

دکتر سیما ابراهیمی

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	ابراهیمی، سیما، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآوران	تغذیه و سلامت روان / مولف سیما ابراهیمی
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۹۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۲۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	تغذیه Nutrition
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects
موضوع	بهداشت روانی - تاثیر تغذیه Mental health - Nutritional aspects
رده بندی کنگره	۶۱۳/۲ ت ۷ ۱۳۹۶ RA ۷۸۴/الف
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۶۹۲۶۱
نام کتاب: تغذیه و سلامت روان	
مؤلف: سیما ابراهیمی	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: حمید لجنیانی	
صفحه آرایی: انتشارات رشد فرهنگ	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصل	
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۱۰۰۰ تومان	



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۲۶-۵

ISBN: 978-600-8867-26-5

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	تغذیه سالم از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی
۱۳	چرا داشتن تغذیه‌ی سالم مهم است؟
۱۴	اصول یک تغذیه‌ی سالم و متعادل چیست؟
۱۶	سوء تغذیه
۱۷	سلامت روان
۱۸	تغذیه و افسردگی
۲۸	تغذیه و استرس
۲۹	کربوهیدرات‌های پیچیده
۳۰	ماهی
۳۰	مواد معدنی
۳۱	ویتامین‌ها
۳۳	تغذیه و پرخاشگری
۳۷	تغذیه و اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه
۳۸	اسیدهای چرب امگا ۳
۳۹	ریزمغزی‌ها
۴۰	تغذیه و نارسایی یادگیری
۴۳	بادام زمینی
۴۳	انگور
۴۴	پرتقال
۴۵	ماهی و گردو
۴۵	شکلات تلخ

- ۵۰ دستگاه گوارش و سلامت روان
- ۵۱ مواد غذایی مفید برای سلامت روده
- ۵۲ غذاهای تخمیری
- ۵۲ غذاهای ضد التهابی
- ۵۳ نکات مهم برای بهبود حفظ سلامت دستگاه گوارش
- ۵۶ دیابت و سلامت روان
- ۵۸ تأثیر روان شناختی بیماری دیابت
- ۵۸ تأثیر استرس بر میزان قند خون
- ۵۹ فشار روحی و دیابت نوع (۲)
- ۶۲ روی
- ۶۳ آهن
- ۶۳ فولیک اسید
- ۶۴ ویتامین D
- ۶۴ تغذیه و الزایمر
- ۶۵ نکات تغذیه‌ای در الزایمر
- ۶۷ کمبود و کم هوشی در کودکان
- ۶۹ استرس و افزایش وزن
- ۷۲ تغذیه و اختلالات خواب
- ۷۳ بی خوابی و کمبود خواب
- ۷۵ پر خوابی
- ۷۷ موز
- ۷۸ شیر
- ۷۸ بادام
- ۷۹ تغذیه و اعتماد به نفس
- ۸۳ مواد غذایی زیر برای رشد قد کودکان مناسب است
- ۸۴ تغذیه و طول عمر

۸۹	کمبود کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی - نشاسته‌ای
۸۹	کمبود مواد پروتئینی
۹۰	مواد معدنی
۹۱	کمبود ویتامین B و کم هوشی
۹۲	تعادل در رژیم غذایی
۹۶	خوردن صبحانه
۹۹	فهرست منابع

مقدمه

تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین راه دستیابی به سلامت جسم و ارتقاء سلامت روان است. اگر جسم‌مان را با خوردن غذاهای مفید سالم نگه داریم، در نتیجه روحی آرام و سر حال خواهیم داشت. افرادی که به استرس، ضعف حافظه، افسردگی و ... مبتلا هستند فقط از لحاظ روحی آسیب پذیر نیستند بلکه در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی قرار می‌گیرند.

سلامت جسمی و روانی انسان به میزان قابل توجهی به نوع تغذیه، کیفیت مواد غذایی و ویتامین‌ها مربوط است.

انسان برای حفظ سلامتی جسمی و روحی باید هر روز چند وعده غذا بخورد. بنابراین ضروری است هنگام تهیه مواد غذایی و مصرف آن‌ها نکاتی را رعایت کند که غذاها افزون بر رفع گرسنگی، نیازهای جسمانی و حتی آرامش روانی را تأمین کنند زیرا عدم رعایت بهداشت غذایی یا مصرف نکردن بعضی مواد یا افراط در آن‌ها حتی ممکن است موجب مرگ زودرس یا کوتاهی عمر شود. در دنیای امروز مسأله‌ی تغذیه و رابطه‌ی آن با سلامتی و بهداشت بدن اهمیت اساسی یافته است، زیرا

پایه و بنیان یک زندگی موفق و سرشار از تلاش و سازندگی را تشکیل می‌دهد. از سوی دیگر فرد می‌تواند به سلامتی جسمی و روانی مناسب و آمادگی ورزشی دست یابد که در مورد نوع تغذیه و برنامه‌ی غذایی خود اطلاعات کامل داشته باشد. بنابراین رسیدن به سلامتی عموماً حذف گروهی از غذاها و یا مصرف افراطی نوعی از خوراکی نیست بلکه کیفیت مواد مصرفی است که باعث ایجاد سلامتی چه در بعد جسم و چه در بعد روح می‌شود. تغذیه و رژیم غذایی یکی از مسائل اساسی زندگی در دنیای امروز است که نه تنها برای تناسب اندام، بلکه برای رسیدن به سلامتی و برخورداری از بدنی آماده از هر لحاظ مورد توجه قرار می‌گیرد.

انسان اولیه چندان در بند غذا نبوده و با هر چیزی که به دستش می‌رسیده، از حلزون و کرم گرفته تا لاشه‌ی ماهی‌ها و حیوانات بزرگ شکم خود را سیر می‌کرده و بعد که به راز شکار کردن پی برد، هرگاه حیوان بزرگی را شکار می‌کرد در یک وهله هرچه می‌توانست می‌خورد. گاهی اتفاق می‌افتاد که روزهای متوالی چیزی نمی‌خورد و ساختار بدن آنها به این وضعیت عادت کرده بود. اما با گذشت زمان و پیشرفت علمی بشر، آنها به تفاوت در گوشت‌ها پی بردند و همچنین با پیدا کردن کشت و زرع نباتات از وضعیت قبلی درآمده و تعداد وعده‌های غذایی خود

را افزایش دادند و این چنین شد که نیاز به تغذیه‌ای مناسب باعث گردهم آمدن مردم برای دامداری و کشاورزی شد.

با زیاد شدن غذاهای صنعتی و عوامل ایجاد کننده‌ی مختلف بیماری‌های مختلف در دنیای امروز و در نتیجه زیاد شدن مرگ و میر در قرن حاضر، بشر به فکر بنیان کردن علم تغذیه افتاد و بدین ترتیب تغذیه به عنوان علمی مستقل و تازه تأسیس به دانشگاه‌ها راه یافت که مهم شمردن آن نقطه‌ی اوج این علم بود. سلامت روانی و جسمانی نیاز و خواسته‌ی همه‌ی انسان‌ها است و همه‌ی ما تلاش می‌کنیم که برای برقراری ارتباطات سالم، شخصیت‌های سالمی در زندگی انسانی پیدا کنیم و نقش تغذیه‌ی مناسب در این مهم بی تأثیر نیست.

تغذیه سالم از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی

داشتن یک رژیم غذایی سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی و سبزی‌ها و میوه‌ها را داشته باشد و همچنین املاک موردنیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند. این چنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت.

رژیم غذایی سالم موجب حفظ تناسب بدن و دوری انسان از انواع بیماری‌ها شامل: دیابت، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید و بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. ک سازمان بهداشت جهانی تغذیه‌ی سالم را به شکل زیر توصیه کرده و می‌گوید رژیم غذایی که نزدیک به حالت زیر باشد یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌گردد:

کربوهیدرات‌ها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی) باید ۵۵ تا ۵۷ درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد.

قند تغلیظ شده (مانند شیرینی‌ها) باید کمتر از ده درصد را تشکیل دهد.

رژیم غذایی روزانه باید شامل ده تا پانزده درصد مواد پروتئینی باشد. چربی باید به پانزده تا سی درصد محدود بماند و سهم چربی اشباع شده باید زیر ده درصد کل رژیم غذایی باشد.

نمک باید به کمتر از پنج گرم در روز محدود بماند.

میزان مصرف سبزیجات و میوه‌ها باید روزانه حدود چهارصد گرم باشد.