

سبک زندگی سالم



مؤلفین:

دکتر حسن بهرامی

پژوهشگر علوم شیمی، تغذیه و سلامت

پروفسور علی کرمی

متخصص بیوتکنولوژی پزشکی و فوق تخصص مهندسی پزشکی، انشگاه

علوم پزشکی بقیه ا... (عج)

دکتر رقیه جوانمرد

پزشک متخصص جراحی عمومی

سرشناسه	بهرامی، حسن، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی سالم/ مولفین حسن بهرامی، علی کریمی، رقیه جوانمرد.
مشخصات نشر	تهران: یاررس، آثار سبحان ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص: مصور، جدول، نمودار. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-8501-15-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	شیوه زندگی Lifestyles
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	کریمی، علی، ۱۳۳۶ -
شناسه افزوده	جوانمرد، رقیه، ۱۳۴۵ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ ب ۹ س ۲ / HQ ۲۰۴۳
رده‌بندی یوبی	۳۰۶/۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۳۵۶۸۲

سبک زندگی سالم

بهرامی، کریمی، جوانمرد

انتشارات یاررس (با همکاری آثار سبحان)

محمد ایمانی (@imanibook)

اول / پائیز ۱۳۹۶

۳۰۰ نسخه

سبحان

۱۹۸۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۱-۱۵-۲

شماره شابک

مؤلفین:

ناشر:

صفحه‌آرایی و طرح جلد:

نوبت و سال چاپ:

تیراژ:

چاپ:

قیمت:

شابک:

www.asaresobhan.com

مرکز پخش: انتشارات آثار سبحان و یاررس

mail:Info@asaresobhan.com

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، نرسیده به

asaresobhan2000@yahoo.com

خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ولی عصر (عج) پلاک

۱۳۱۴، طبقه دوم تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکریم و احترام به حقوق مؤلف و ناشر بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دستکاری دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز بی‌امدهای ناگوار زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندان‌مان می‌گردد.

فروشگاه

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر

محفوظ می‌باشد.

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه

دانشگاه تهران، پاساژ کتابسرای اندیشه، کتابفروشی

تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۲

آثار سبحان

امنیت و سلامتی دو عنصر اساسی توسعه و پیشرفت یک جامعه هستند. در تعریف کلی، سلامتی عبارت است از سلامت جسم، روح، روان و روابط اجتماعی سالم. یک انسان سالم علاوه بر نیاز به جسمی سالم، نیازمند به آرامش روحی، روانی، عصبی و اجتماعی نیز می‌باشد. مولفه‌های بسیاری در سلامت مردم و جامعه نقش دارد و شاید مهمترین موضوع سبک زندگی است.

سبک زندگی هر کشور و ملتی بر گرفته از فرهنگ، آداب، رسوم و اعتقادات آن مردم است. مردم ایران با فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی در همه حوزه‌های زندگی فردی و اجتماعی در جهان به ویژگی‌های خوب و منحصر بفرد معروف هستند. دانش زندگی و همچنین محصولات کشاورزی منحصر به فرد ایرانی و غذاهای سنتی سالم و طبیعی ایرانی در کنار مهربانی، عشق، خون گرمی، نجابت و احترام در خانواده از جنبه‌های مثبت زندگی در این سرزمین پهناور و چهار فصل با فرهنگ‌های متنوع قومی و مذهبی برده‌است. اما در طی یک قرن اخیر تحولات مختلفی در ایران رخ دادند که سبک زندگی مردم این کشور را دستخوش تغییراتی نمودند. نفوذ فرهنگ‌های استعماری در ایران، وجود تفکرات با گرایش به فرهنگ‌های بیگانه، جنگ‌ها، استعمار و استعمار ابدان را در معرض تهاجم بزرگ فرهنگی، صنعتی و تغییر سبک زندگی قرار دادند که نتیجه آن اختلال در سلامتی مردم و جامعه امروزی شده است.

در ایران در طی چند دهه اخیر، تغییر ناآگاهانه سبک زندگی مردم سبب شده‌است تا بروز بیماری‌های مختلف گسترش فزاینده‌ای داشته باشد. مردم ایران به موضوع سلامت علاقمند بوده و مطالب مختلفی در بین مردم ایران در مورد سلامتی تبادل می‌شوند که متأسفانه اغلب آنها مبنای علمی درستی ندارند و کمک موثری به مردم نمی‌کنند. در نتیجه، مردم به تدریج وابستگی بیشتری به استفاده از

ترک دعوا

این کتاب با هدف افزایش اطلاعات عمومی مردم در مورد سلامت با تمرکز بر سبک زندگی سالم ایرانی و اسلامی نگارش شده است و مطالب این کتاب به هیچ عنوان برای تشخیص و درمان بیماری‌ها نباید استفاده شوند.

مطالب این کتاب جایگزینی برای علم پزشکی و داروسازی نیستند. افرادی که به بیماری دچار هستند توصیه می‌شود به پزشک متخصص مراجعه نمایند. در صورت بکارگیری ناصحیح و تفسیر نادرست مطالب این کتاب، مسئولیتی متوجه نویسندگان و ناشر نخواهد بود.

در رابطه با تحولات سبک زندگی در دیگر کشورها، برخی از اطلاعات این کتاب صرفاً بر اساس انجام مصاحبه‌های متعدد با مردم ساکن در هر کشور می‌باشند. استفاده از مطالب این کتاب در انجام دیگر تحقیقات، در صورتی که این کتاب به عنوان منبع ذکر شود بلا مانع می‌باشد، ولی استفاده از مطالب این کتاب بدون ذکر منبع پیگرد قانونی خواهد داشت.

اگر سوالات یا نقطه نظرانی در مورد این کتاب دارید یا ایراداتی در این کتاب مشاهده می‌کنید، لطفاً با نویسنده در میان گذاشته و برای تماس با نویسنده می‌توانید از آدرس زیر استفاده نمایید.

تماس با ایمیل: Dr.Bahraami@gmail.com

برای اطلاع یافتن از مطالب جدید و بروز رسانی شده در مورد سبک زندگی سالم، می‌توانید به این صفحه اجتماعی در تلگرام مراجعه نمایید:

<https://telegram.me/proffessorkarami> (@proffessorkarami)

برای دریافت کتاب از طریق سفارش تلفنی و پست شدن به آدرس شما، می‌توانید با این شماره در تهران تماس برقرار کنید: ۶۶۹۷۱۱۱۳ یا ۶۶۹۷۱۰۴۰
(انتشارات آثار سبحان)

فهرست مطالب

فصل ۱: تاریخچه: زندگی، انسان، سلامتی	۹
فصل ۲: مکانیزیم بقای سلولی	۱۴
فصل ۳: تاثیر سبک تغذیه بر سلامت	۲۰
تاثیر میوه ها و سبزیجات	۲۱
تاثیر کودها و سموم شیمیایی کشاورزی	۳۱
تاثیر محصولات تراریختی	۳۳
تاثیر مصرف زیاد کربوهیدرات	۴۶
تاثیر مصرف ماهی	۵۸
تاثیر نحوه کشتار دام	۶۱
تاثیر نحوه پختن غذا	۶۶
تاثیر شیر و لبنیات کارخانه‌ای	۷۲
تاثیر روغن و چربی‌ها	۷۳
تاثیر مصرف برنج	۷۴
تاثیر نمک: چه نوع نمکی مصرف کنیم؟	۸۴
تاثیر آجیل و خشکبار	۹۲
تاثیر مصرف چای	۹۴
تاثیر نوشابه‌های گازدار	۹۵
تاثیر رژیم غذایی	۹۶
تاثیر گروه خونی بر تغذیه سازگار	۱۰۵
تاثیر نوع مزاج مواد خوراکی	۱۰۶
خاصیت اسیدی و قلیایی کنندگی خوراکی‌ها	۱۰۸
تغذیه سالم: اصول و راهکارها	۱۱۱
چگونه بیش از ۱۰۰ سال عمر کنیم؟	۱۲۰
فصل ۴: تاثیر کیفیت آب و هوا بر سلامت	۱۲۹
آب آشامیدنی	۱۲۹
آب‌های معدنی در بطری‌های پلاستیکی	۱۴۱
آلودگی آب به فلزات سنگین	۱۴۶
کیفیت هوا	۱۴۹
آلودگی رادیواکتیو در هوا	۱۵۳
تاثیر یون‌های موجود در هوا	۱۵۴
تاثیر ذرات معلق در هوا	۱۵۶
فصل ۵: نقش عوامل محیطی و جغرافیایی	۱۵۹
تاثیر دما و گرما	۱۵۹
تاثیر تشعشعات گوشی‌های موبایل	۱۶۱
تاثیر اشعه‌های فرابنفش	۱۶۳
تاثیر اشعه‌های کیهانی	۱۶۴
تاثیر ریزش باران با هواپیما	۱۶۷
تاثیر آلودگی صوتی	۱۶۹
تاثیر فاکتورهای صنایع، معادن و نفت	۱۷۲
فصل ۶: نقش سبک زندگی	۱۷۵
تاثیر سبک زندگی بر نگاه آمار	۱۷۵
افسردگی و خودکشی	۱۷۸
خوشحالی و رضایت از زندگی	۱۸۰
اهمیت زمان بیدار شدن و خوابیدن	۱۸۳
تاثیر ورزش بر حفظ سلامت	۱۸۷
توالد ایرانی یا فرنگی؟	۱۹۲

۲۵۱	سرما خوردگی و آنفولانزا	۱۹۴	شستشوی لباس
۲۵۸	واکسن آنفولانزا	۱۹۵	اهمیت پوشش بدن
۲۶۰	محصولات آرایشی و بهداشتی	۱۹۸	غرایز جنسی و ازدواج
۲۶۲	عمل جراحی زیبایی بینی	۲۰۸	عادت ماهانه و باروری در زنان
۲۶۵	چاقی و اضافه وزن	۲۱۰	زندگی با حیوانات خانگی
۲۶۶	بهداشت دهان و دندان	۲۱۵	تغییر سبک زندگی و فرهنگ
۲۷۱	درمان اختلال خواب		
۲۸۰	مشکلات پوستی و جوش صورت		
۲۸۴	ریزش و سفیدی زودرس مو		
۲۹۱	بیماری اسیدی شدن خون		
۲۹۳	بیماری‌های خاص: پیشگیری و درمان طبیعی		
۳۰۹	شفایابی با مثبت اندیشی		
۳۱۲	فصل ۸: جنبش ملی اصلاح سبک زندگی		
۳۱۵	منابع اصلی		
		۲۱۹	فصل ۷: زندگی سالم با دانش سنتی یا مدرن؟
		۲۲۰	مقایسه طب سنتی با پزشکی مدرن
		۲۲۶	بهبود درمانی با طب ابن سینا
		۲۳۳	تجارت بیماری در نظام سرمایه‌داری
		۲۳۸	عوارض مصرف داروهای شیمیایی
		۲۴۱	قرص‌های ویتامین و داروهای کامل
		۲۴۴	کمبود ویتامین (۱): علل و راهکارها