

پرتقال

و

سلامت خانواده

تالیف و تدوین : دکتر علی ملک شاهی مقدم

زیر نظر دکتر احمد ساعدی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه :	ملک شاهی مقدم علی، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدید آورنده :	پرتقال و سلامت خانواده / زیر نظر دکتر احمد ساعدی
مشخصات نشر :	تهران، انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی / ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری :	۱۷۵ ص. مصور، جدول و نمودار
شابک :	978-600-5898-62-0 ۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع	پرتقال - مصارف درمانی
موضوع	میوه ها - مصارف درمانی
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ ۴م/م RM۳۳۷
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۲۳۷۷
شماره کتبشناسی ملی:	۲۱۰۶۹۵۳

نام کتاب: پرتقال و سلامت خانواده

تألیف و تدوین: دکتر علی ملک شاهی مقدم

ناشر: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۸-۶۲-۰

سال چاپ: ۱۳۸۹

چاپ: چاپ فرشیوه

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناظر و مسئول فنی چاپ: رضا غلامی

مرکز چاپ و نشر: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

انقلاب - خیابان ابوریحان - کوچه عنصری - بلاک ۱۱ درب سمت راست واحد ۲ شرقی

۶۶۹۶۳۱۲۷- ۶۶۹۶۳۱۲۶- ۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲

E.mail: atk_ir@yahoo.com

مقدمه استاد

امروزه علم تغذیه در تمام کشورهای جهان جایگاه خود را در کنار سایر علوم در کمک رسانی به بیماران مختلف پیدا کرده است. یکی از مهم ترین مباحث مطرح در علم تغذیه، مبحث اغذیه کارکردی (Functional-Food) می باشد که کارآیی مواد غذایی در التیام بیماری های گوناگون را بررسی می نماید.

کتاب حاضر که به همت برادر بزرگوارم جناب آقای دکتر علی ملک شاهی مقدم تالیف شده است، تمامی مباحث نوین و متاخر در خصوص اثرات درمانی پرتقال (منبع غذایی بسیار مهم ویتامین C و بیوفلاونوئیدهای گیاهی) را بررسی و تجزیه و تحلیل نموده است.

اینجانب بعنوان عضو کوچکی از جامعه متخصصین تغذیه ایران، خواندن این کتاب را به تمام افراد علاقه مند به علم تغذیه توصیه می نمایم و از ایزد منان توفیقات روزافزون برای دانش پژوهان و عموم ملت ایران اسلامی خواستارم.

دکتر احمد ساعدی

استادیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران

پیشگفتار

بدن انسان نیازمند جریان خون کافی جهت پمپاژ مناسب قلب ، حرکت اندام ها و عملکرد مغز است. در طول زندگی، عروق بدن با صدمات فراوانی روبرو می شوند. در حقیقت، اضافه وزن، زندگی ساکن و بی حرکت، رژیم های غذایی نامناسب، بارداری و سایر علل، سبب آسیب به عروق بدن می گردند. چنین آسیب هایی در نهایت منجر به واریس ، بواسیر، زخم پا و دیگر بیماری های مرتبط با عروق خواهند شد.

شیوه های رایج درمانی در عصر حاضر شامل داروهای گوناگون ، حمام آب گرم، کمپرس درمانی، جراحی با لیزر و سایر روش های عموماً کم اثر می گردند، ولی هنگام درمان یا پیشگیری از بیماری های گوناگون ، تمایل حقیقی جهان امروز استفاده از دارو های ارزان قیمت طبیعی است.

یکی از روش های درمانی طبیعی توصیه شده جهت بهبود نارسایی وریدی مزمن، چنانچه به تفصیل در این کتاب به آن خواهیم پرداخت، استفاده از میوه خدادادی پرتقال است. پرتقال به سبب برخوردار بودن از وجود ویتامین C و بیوفلاونوئید هایی چون دیوسمین و هسپریدین و دیگر ترکیبات مغذی، بیش از سی سال است که توسط پزشکان جهان غرب جهت درمان بیماری های عروقی و گردش خون توصیه می گردد.

در کتاب حاضر به بررسی جامع خواص تغذیه ای و درمانی پرتقال پرداخته ایم. در انتهای کتاب منابع علمی مورد استفاده که نزدیک به شصت مورد است ، براساس حروف الفبا چیدمان شده اند.

امید است اثر حاضر مورد استفاده و مقبول دانشجویان، دانش پژوهان و تمامی علاقمندان علم تغذیه قرار گیرد. در پایان وظیفه خود می دانم از زحمات بی دریغ دو تن از اساتید گرامی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، آقایان دکتر محمود جلالی و دکتر احمد ساعدی، ریاست محترم دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران، دکتر پرویز تاجیک و اساتید ارجمند دکتر سید حسین حسینی و دکتر حسن گندمی نصر آبادی که بنده حقیر را در پیمودن مسیر دانش و پژوهش یاری نموده اند، تشکر و قدردانی نمایم. هم چنین از مساعدت و همیاری مدیریت محترم نشر و پخش غلامی کمال تشکر را دارم.

علی رغم تلاش به عمل آمده در تالیف، ترجمه و گردآوری، مسلماً اثر حاضر خالی از نقص نبوده و دقت نظر خوانندگان گرامی می تواند موجبات رفع این موارد را در چاپ های بعدی فراهم آورد.

تهران - پاییز ۱۳۸۹

دکتر علی ملک شاهی مقدم

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ۱	تاریخچه پرتقال و چگونگی انتخاب و نگهداری	۱۲
	ورود پرتقال به کشورهای غربی	۱۷
	چگونگی انتخاب و نگهداری مناسب از پرتقال	۲۰
فصل ۲	ترکیبات مغذی و فوائد تغذیه ای- درمانی پرتقال	۲۳
	ترکیبات مغذی پرتقال و آب پرتقال	۲۴
	فوائد تغذیه ای- درمانی پرتقال و آب پرتقال	۲۶
	ترکیبات ریز مغذی گیاهی پرتقال	۲۸
	ویتامین C و خواص آنتی اکسیدانی و ایمنی زایی	۲۹
	مصرف روزانه پرتقال و آب پرتقال یا مکمل های تجاری	۳۱
	پرتقال و اثرات درمانی بر انواع سرطان و بیماری های قلبی- عروقی	۳۳
	لیمونوئید های طولانی اثر مرکبات و نقش آنها در ارتقای سلامت	۳۵
	آب پرتقال و کاهش کلسترول خون	۳۶
	ترکیبات پوست پرتقال و کاهش کلسترول خون	۳۷
	پرتقال ، منبع مناسب فیبرهای رژیمی	۳۹
	آب پرتقال و پیشگیری از سنگ های کلیوی	۳۹

پرتقال و پیشگیری از زخم و سرطان معده.....	۴۰
پرتقال و کاهش خطر بروز سرطان ریه.....	۴۱
آب پرتقال و پیشگیری از رماتیسم مفصلی.....	۴۱
فصل ۳ بیوفلاونوئیدهای پرتقال.....	۴۳
تاریخچه بیوفلاونوئید های مرکبات.....	۴۴
نقش بیوفلاونوئید ها در انعطاف پذیری و استقامت ورید ها.....	۴۶
فصل ۴ دیوسمین.....	۴۹
دیوسمین و واریس وریدی.....	۵۱
دیوسمین و بواسیر.....	۵۲
دیوسمین و دیابت.....	۵۲
سایر کاربرد های بالینی دیوسمین.....	۵۴
فصل ۵ نارسایی وریدی و واریس.....	۵۶
علل پیدایش واریس وریدی.....	۶۰
نشانه های بالینی واریس وریدی.....	۶۲
معیارهای پیشگیرانه و درمان های رایج واریس وریدی.....	۶۴
اثرات درمانی پرتقال بر واریس.....	۶۶
تورم ، تغییرات پوستی و زخم پا در واریس وریدی.....	۷۰
نقش پرتقال در درمان سریع و موثر واریس وریدی.....	۷۴
نقش پرتقال در پیشگیری از پیشرفت تغییرات اولیه مویرگی.....	۷۷

پرتقال و کاهش فشارخون وریدی.....	۷۹
نقش پرتقال در درمان نارسایی وریدی عملکردی.....	۸۳
اهمیت آغاز روند درمانی با شروع نخستین نشانه های بالینی.....	۸۵
پرتقال و درمان عقب گرد خون وریدی (ریفلاکس وریدی).....	۸۷
پرتقال و درمان نشانه های بالینی فصلی و دوره ای.....	۸۹
فصل ۶ هموروئید (بواسیر)	۹۲
علل پیدایش بواسیر.....	۹۵
درمان موقتی بواسیر.....	۹۶
نشانه های بالینی بواسیر.....	۹۷
بواسیر و سایر بیماری های گوارشی و مقعدی.....	۹۹
نقش پرتقال در درمان بواسیر.....	۱۰۲
پرتقال و کاهش حملات حاد بواسیر.....	۱۰۳
پرتقال و کاهش درد، تورم، خونریزی و عود مجدد بواسیر.....	۱۰۵
پرتقال و کاهش خطرات پس از جراحی بواسیر.....	۱۰۹
درمان طولانی مدت و موثر بواسیر.....	۱۱۱
گزینش نخستین روند درمانی در شروع بیماری بواسیر.....	۱۱۲
فصل ۷ دیابت شیرین (بیماری قند)	۱۱۵
علل پیدایش دیابت شیرین.....	۱۱۷
نقش پرتقال در درمان بیماری های عروقی دیابت شیرین.....	۱۱۸

پرتقال و بهبود گردش خون	۱۱۹
نقش پرتقال در کاهش فیبرینوژن و تجمع گلبول های قرمز خون	۱۲۲
پرتقال و کاهش قابل توجه میزان احتباس آلبومین	۱۲۴
پرتقال و کاهش تولید ترکیبات التهاب زا	۱۳۰
فصل ۸ زخم پا	۱۳۳
علل پیدایش زخم پا	۱۳۴
نقش پرتقال در پیشگیری از زخم پا	۱۳۷
پرتقال و کاهش طول دوره التیام زخم	۱۳۷
مقایسه اثرات درمانی پرتقال و دیگر درمان های رایج	۱۳۹
بهینه سازی کارآیی درمان های استاندارد	۱۴۰
پرتقال و کاهش التهاب زخم پا	۱۴۲
فصل ۹ تورم و التهاب پا و قوزک آن	۱۴۵
علل پیدایش تورم و التهاب پا و قوزک آن	۱۴۴
نقش پرتقال در درمان تورم و التهاب پا و قوزک آن	۱۴۸
فصل ۱۰ شکنندگی مویرگی	۱۵۰
نقش پرتقال در درمان شکنندگی مویرگی	۱۵۲
پرتقال و تقویت مویرگ های تضعیف شده	۱۵۳

فصل ۱۱	گرفتگی عضلانی پا و سندرم پای بی قرار.....	۱۵۵
	علل پیدایش گرفتگی عضلانی پا و سندرم پای بی قرار.....	۱۵۶
	نشانه های بالینی گرفتگی عضلانی پا و سندرم پای بی قرار.....	۱۵۷
	سندرم پای بی قرار و سایر بیماریها.....	۱۶۰
فصل ۱۲	التهاب وریدی.....	۱۶۲
	علل پیدایش التهاب وریدی.....	۱۶۵
	نشانه های بالینی التهاب وریدی.....	۱۶۵
	فهرست منابع.....	۱۷۰