

۲۰۹۱۹۹۱

السلامة للجميع

تغذية ، سلامتی و تناسب اندام

مؤلفان :

نگار اصلانی

مهران نوری

سرشناسه	: اصلانی، نگار، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه، سلامتی و تناسب اندام/ مولفان نگار اصلانی، مهران نوری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات راه دکتري: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	: ۲۲۱ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۱-۱۶۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه:ص:۲۱۴.
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: Diet
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
شناسه افزوده	: نوری، مهران، ۱۳۷۱ -
رده بندی کنگره	: ۷۳۲.۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۱.۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۵۰۳۱

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir
sanjesh.danesh@iran.ir

عنوان: تغذیه، سلامتی و تناسب اندام

مولفان: نگار اصلانی، مهران نوری

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرایي: مهتاب دوستي

طراح جلد: مهتاب دوستي

ناظر: تسرين خاني

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کليه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۳۵۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتر

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱.....	۱
مفهوم تغذیه.....	۱
تامین مواد مغذی مورد نیاز از طریق غذا.....	۲
نقش مواد مغذی در بدن.....	۳
انرژی.....	۳
ساختار.....	۴
تنظیم.....	۴
انتقال مواد مغذی به درون سلول ها.....	۵
چگونگی استفاده از مواد مغذی در بدن.....	۶
شش نوع مختلف مواد مغذی.....	۶
کربوهیدرات.....	۷
لیپید.....	۷
پروتئین.....	۹
آب.....	۹
ویتامین.....	۱۰
املاح (مواد معدنی).....	۱۰
میزان دریافت مرجع رژیمی (DRI).....	۱۰
مشکلات ناشی از مصرف بیشتر یا کمتر مواد مغذی.....	۱۱
درک برچسب مواد غذایی.....	۱۲
راهنمای رژیمی.....	۱۴
هرم غذایی.....	۱۵
فصل ۲.....	۱۶
سوخت و ساز بدن.....	۱۶
سوخت و انرژی.....	۱۷
تبدیل مواد غذایی به مواد مغذی.....	۱۸

۱۹	انتخاب مواد مغذی.....
۲۰	رژیم غذایی مدرن.....
۲۲	فصل ۳.....
۲۲	معنی و مفهوم غذا.....
۲۳	غذا و احساسات.....
۲۴	غذا بیانگر شخصیت فرد.....
۲۶	غذا و تعاملات اجتماعی.....
۲۷	دلایل انتخاب غذاها و مشخص.....
۲۷	دسترسی به مواد غذایی.....
۲۸	ترجیحات غذا.....
۲۹	عادات غذایی.....
۲۹	اطلاعات کسب شده از جامعه.....
۲۹	محصولات خریداری شده از طریق اینترنت.....
۳۰	چیزی که فکر می کنیم برای ما خوب است.....
۳۱	فصل ۴.....
۳۱	تغذیه، تناسب اندام و سلامتی.....
۳۲	سبک سالم زندگی.....
۳۲	رژیم غذایی سالم.....
۳۴	تناسب اندام.....
۳۴	استقامت قلبی عروقی و تنفسی.....
۳۵	قدرت و استقامت عضله.....
۳۶	انعطاف پذیری.....
۳۶	ترکیب بدنی.....
۳۷	فواید ورزش.....
۳۸	ورزش های توصیه شده.....
۳۸	بهترین نوع ورزش.....
۴۰	میزان فعالیت مورد نیاز کودکان و نوجوانان.....
۴۲	فصل ۵.....

۴۲	کنترل وزن
۴۳	افرادی که نیاز به کاهش وزن دارند
۴۵	سرعت کاهش وزن
۴۵	عوامل موثر در کاهش وزن
۴۶	کاهش وزن از طریق چرخه زندگی
۴۷	پیدا کردن یک برنامه صحیح برای کاهش وزن
۴۷	کاهش دریافت
۴۸	افزایش فعالیت
۴۹	تغییر رفتار
۵۰	پیشنهادهای در مورد وزن گیری
۵۲	فصل ۶
۵۲	کنترل وزن در کودکان و نوجوانان
۵۳	وزن سالم برای کودکان و نوجوانان
۵۳	توجه به الگوی رشد
۵۴	بررسی الگوهای غیر طبیعی رشد
۵۵	خطرات ناشی از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان
۵۵	تنظیم وزن برای کودکان و نوجوانان
۵۶	کاهش زمان تماشای تلویزیون
۵۷	برنامه های خطرناک کاهش وزن
۵۸	فصل ۷
۵۸	بیولوژی وزن بدن
۵۹	ژن ها و وزن بدن
۶۰	چگونه تنظیم وزن
۶۰	تنظیم کوتاه مدت: گرسنه یا سیر؟
۶۲	تنظیم بلند مدت: تنظیم چربی بدن
۶۳	جستجوی دلایل چاقی
۶۴	آیا افراد چاق متابولیسم کمتری دارند؟
۶۴	آیا افراد چاق می توانند کالری بیشتری بسوزانند؟

۶۵	آیا افراد چاق تحرک کمتری دارند؟
۶۷	فصل ۸
۶۷	نحوه اندازه گیری چربی بدن
۶۸	استفاده از جریان الکتریکی
۶۸	ضخامت چین پوستی
۶۹	مخزن آب و Pod Bod
۷۰	رقیق سازی
۷۰	تصویر برداشتن از داخل
۷۲	فصل ۹
۷۲	تصویر ذهنی از بدن
۷۳	تصویر بدن، تاریخچه و رنگ
۷۴	تاثیر رسانه بر تصویر و فرم بدن
۷۴	تصویر بدن
۷۴	تصویر ذهنی از بدن چگونه رشد می کند
۷۵	ظاهر بدنی ناسالم
۷۸	فصل ۱۰
۷۸	رژیم ها و سایر تثبیت کننده های وزن
۷۹	الگوی کاهش وزن با محدودیت کالری
۸۰	پرووی از یک برنامه قابل تغییر
۸۰	برنامه های غذایی از قبل آماده شده
۸۰	رژیم هایی با فرمولای مایع
۸۱	غذای خاص یا ترکیبات غذا
۸۱	محدودیت شدید کالری: رژیم بسیار کم کالری
۸۲	رژیم کم چربی
۸۳	رژیم کم کربوهیدرات
۸۴	داروها و مکمل های کاهش وزن
۸۴	داروهای تجویزی
۸۵	داروهای بدون نسخه

۸۶	 مکمل های رژیمی
۸۸	 جراحی چاقی
۸۸	 چه کسی کاندیدای جراحی است؟
۸۸	 انواع جراحی
۹۱	 فصل ۱۱
۹۱	 مقدار کالری مورد نیاز روزانه
۹۳	 منابع تامین انرژی مورد نیاز
۹۳	 انرژی غذا و نوشیدنی ها
۹۴	 انرژی موجود در بدن
۹۵	 استفاده از انرژی ذخیره ای
۹۶	 افزودن ذخایر انرژی
۹۶	 انرژی مورد نیاز برای حرکت
۹۷	 انرژی مورد نیاز برای پردازش غذای مصرفی
۹۸	 اندازه گیری مقدار انرژی مصرفی
۱۰۲	 فصل ۱۲
۱۰۲	 کربوهیدرات
۱۰۳	 کربوهیدرات
۱۰۵	 غلات کامل
۱۰۶	 شیرین کننده ها
۱۰۷	 هضم کربوهیدرات ها
۱۰۷	 کربوهیدرات های غیر قابل هضم
۱۰۸	 عدم تحمل لاکتوز
۱۰۹	 عملکرد کربوهیدرات ها
۱۱۰	 کاهش قند خون
۱۱۱	 حفظ سطح قند خون
۱۱۱	 نقش کربوهیدرات در پوسیدگی دندان
۱۱۲	 تاثیر شیرینی و نشاسته غذا بر روی چاقی
۱۱۳	 کربوهیدرات تصفیه شده و دیابت

۱۱۳		نوع و مقدار کربوهیدرات مورد نیاز
۱۱۵		فصل ۱۳
۱۱۵		انواع فیبر در رژیم غذایی
۱۱۷		عملکرد فیبر در گوارش
۱۱۸		تأثیر فیبر بر سلامتی
۱۱۹		فیبر و بیماری قلبی
۱۲۱		فیبر و دیابت
۱۲۱		فیبر و سرطان القولون
۱۲۲		مشکلات رژیم غذایی پر فیبر
۱۲۳		مقدار فیبر مورد نیاز روز
۱۲۴		فصل ۱۴
۱۲۴		پروتئین
۱۲۶		نقش پروتئین ها در بدن
۱۲۷		هضم و جذب پروتئین ها
۱۲۸		ساخت پروتئین های بدن
۱۲۹		ساخت مولکول های غیر پروتئینی
۱۲۹		تامین انرژی
۱۳۰		تأثیر پروتئین در سلامتی
۱۳۱		مقدار پروتئین مورد نیاز در روز
۱۳۳		رژیم گیاهخواری
۱۳۴		پروتئین تکمیل کننده
۱۳۵		مزایا و مضرات رژیم های گیاهخواری
۱۳۶		انتخاب یک رژیم گیاهخواری سالم
۱۳۷		فصل ۱۵
۱۳۷		لیپید
۱۳۸		انواع چربی
۱۳۸		تری گلیسیرید ها و اسید های چرب
۱۳۹		چربی های اشباع

۱۳۹	چربی های غیر اشباع
۱۴۲	اسید های چرب ضروری
۱۴۳	فسفولیپید ها
۱۴۳	کلسترول و سایر استرول ها
۱۴۵	نقش لیپید ها در بدن
۱۴۵	هضم، جذب و انتقال لیپید ها
۱۴۷	متابولیسم لیپید ها
۱۴۷	استفاده و ذخیره ساز چربی ها
۱۴۸	لیپید ها و بیماری قلبی
۱۵۰	مقدار چربی مورد نیاز در روز
۱۵۳	فصل ۱۶
۱۵۳	آب
۱۵۴	تجمع آب در نواحی مختلف بدن
۱۵۴	الکترولیت ها در مایعات بدن
۱۵۵	نقش آب در بدن
۱۵۵	نقش آب در انتقال مواد
۱۵۶	نقش آب در ساختار و محافظت
۱۵۶	ضرورت وجود آب برای واکنش های شیمیایی
۱۵۷	دریافت آب
۱۵۹	از دست رفتن آب
۱۶۰	تعادل آب در بدن
۱۶۰	تشنجی
۱۶۱	نقش کلیه ها در تنظیم دفع آب
۱۶۳	دهیدراتاسیون: کم شدن آب بدن
۱۶۴	آیا می توان مقدار زیادی آب نوشید؟
۱۶۵	مقدار نیاز بدن به آب
۱۶۷	فصل ۱۷
۱۶۷	ویتامین ها

۱۶۸	بعضی ویتامین ها محلول در آب اند و برخی دیگر محلول در چربی
۱۶۹	مقدار ویتامین مورد نیاز بدن
۱۷۰	تیامین
۱۷۱	ریبوفلاوین
۱۷۲	نیاسین
۱۷۳	بیوتین
۱۷۳	پانتوتنیک اسید
۱۷۴	ویتامین B ₆
۱۷۵	فولات یا فایب اسید
۱۷۶	ویتامین B ₁₂
۱۷۸	ویتامین C
۱۷۹	ویتامین A
۱۸۰	عملکرد ویتامین A
۱۸۲	منابع غذایی ویتامین A
۱۸۳	کمبود و مسمومیت ویتامین A
۱۸۴	ویتامین D
۱۸۴	عملکردهای ویتامین D
۱۸۵	کمبود و مسمومیت ویتامین D
۱۸۷	ویتامین E
۱۸۸	ویتامین K
۱۹۰	فصل ۱۸
۱۹۰	مواد معدنی
۱۹۱	مقادیر مواد معدنی مورد نیاز
۱۹۳	عملکرد الکترولیت ها
۱۹۴	تعادل الکترولیت ها در درون و بیرون
۱۹۵	الکترولیت ها و فشار خون
۱۹۵	کلسیم
۱۹۶	عملکرد کلسیم

۱۹۶	دریافت کلسیم درون بدن
۱۹۷	تنظیم کلسیم خون
۱۹۷	کلسیم و سلامت استخوان
۲۰۰	فسفر
۲۰۱	منیزیم
۲۰۲	گوگرد
۲۰۲	آهن
۲۰۲	نقش آهن در بدن
۲۰۳	آهن موجود در رژیم غذایی
۲۰۳	تنظیم سطوح آهن در بدن
۲۰۴	آمنی فقر آهن
۲۰۵	مس
۲۰۶	روی
۲۰۷	منگنز
۲۰۸	سلنیوم
۲۰۹	ید
۲۱۰	کروم
۲۱۱	فلوئور
۲۱۱	مولیبدن
۲۱۴	منابع