

پروتئین وی، قند خون و اشتها

هادی صادقی

www.ketab.ir

سرشناسه: صادقی، هادی، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: پروتئین وی، قند خون و اشتها/ هادی صادقی.

مشخصات نشر: همدان: روز اندیش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۵ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۴۳۸۱۱۴۷ ۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آب پیئر - - نمونه پژوهی

موضوع: Whey - - Case studies

رده بندی کنگره: SF۲۷۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۳۷۳

ماره کتشناس: ملی: ۵۶۷۰۸۴۲



روز اندیشه

مدیر مسئول: رضا قمریان - همدان: ابتدای خیابان جهان نما، طبقه زیرین مجتمع خجسته

تلفن: ۰۹۱۸۱۱۱۱۸۷۶ - همراه: ۳۸۲۱۱۳۳۰۸۱ - ۰۸۱-۱۰۰۱۱۰۲۸

پست الکترونیکی: RoozBook578@gmail.com

عنوان: پروتئین وی، قند خون و اشتها

مؤلف: هادی صادقی

ناشر: روز اندیش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناظر چاپ: حمیده رحیمی

شابک: ۹۷۸۶۰۰۴۳۸۱۱۴۷

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

*این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف

(ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت *

تقدیم به

این کتاب را تقدیم می‌کنم به دو موجود مقدس

پدر عزیزم و مادر مهربانم

به پاس تمام فداکاری‌ها، مهربانی‌ها، محبت‌ها و حمایت‌های بی‌دریغشان که یاور

همیشه‌ام، من بوده‌اند.

همسر عزیزم که در تمام مراحل یار، همراه و مشوق من بوده و ادامه‌ی راهی که

پیش رو دارم، همچو سیری که پیمودم بدون حمایت و همدلی ایشان میسر نیست.

و تقدیم به همه‌ی کسانی که سخاوتمندانه سرمایه علم و معرفتشان را در اختیارم قرار

دادند.

فصل اول

شاخص گلیسمی، بار گلیسمی، شاخص سیری و عوامل مؤثر بر آن

فصل دوم

اهمیت بالینی غلظت گلوکز پس از غذا

- ۲-۱ غلظت بالای قند در خون و خطر پیشرفت آترواسکلروز..... ۲۵
- ۲-۲ اثرات سریع و پرگلیسمی بر دیواره‌ی عروق..... ۲۶
- ۲-۳ اثرات بلند مدت هیپرگلیسمی پس از غذا..... ۲۹
- ۲-۴ اهمیت شاخص گلیسمی..... ۳۰
- ۲-۵ شاخص گلیسمی و سلامتی..... ۳۲
- ۲-۶ شاخص گلیسمی و عملکرد ورزش..... ۳۲
- ۲-۷ شاخص گلیسمی و عملکرد شناختی..... ۳۳
- ۲-۸ شاخص گلیسمی و وزن بدن..... ۳۴
- ۲-۹ اثر رژیم غذایی با شاخص گلیسمی پایین بر وزن بدن..... ۳۵
- ۲-۱۰ مکانیسم عمل رژیم غذایی با شاخص گلیسمی پایین در کاهش وزن..... ۳۶
- ۲-۱۱ نقش رژیم غذایی با شاخص گلیسمی پایین در تنظیم اشتها..... ۳۶
- ۲-۱۲ شاخص گلیسمی و عملکرد مجرای گوارشی..... ۳۷
- ۲-۱۳ شاخص گلیسمی و پوسیدگی دندان..... ۳۸
- ۲-۱۴ شاخص گلیسمی و بیماری‌های مزمن..... ۳۸
- ۲-۱۵ نقش کربوهیدرات‌های غذایی در جلوگیری از دیابت نوع یک..... ۳۹

۴-۸ تعریف وازگان (مفاهیم).....	۷۴
۴-۹ تجزیه و تحلیل اطلاعات (روش آماری).....	۷۵
۴-۱۰ مسائل اخلاقی.....	۷۵

فصل پنجم

نتایج

۱ شاخص کلیسمی و بار کلیسمی.....	۷۸
۲ شاخص سیری.....	۸۱

فصل ششم

مکانیسم‌ها، نظریه‌های علمی مرتبط با پروتئین وی در کنترل قند

نمونه و اشتها

منابع.....	۹۲
------------	----