

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیش به سوی تناسب

تألیف:

سیدعلیرضا موسوی

سرشناسه : موسوی، سیدعلیرضا، ۱۳۷۰ -
 عنوان و نام : پیش به سوی تناسب/تالیف سیدعلیرضا موسوی.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : زنجان: تخت سلیمان ، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۲ص.: جدول.
 شابک : 978- 964-8070-63-7
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : تغذیه -- به زبان ساده
 موضوع : Nutrition -- Popular works
 موضوع : رژیم غذایی -- به زبان ساده
 موضوع : Diet -- Popular works
 رده بندی خنجره : ۱۳۹۷۷۸۴RA ۹پ۷۸۵م/
 رده بندی ویپی : ۲/۶۱۳
 شماره : ۵۳۲۷۴۲۴
 کتابشناسی من

طرح، اجرا و امور فنی : کارن طلوع : ۹۱۹۹۵۵۱۳۶۹



انتشارات تخت سلیمان، زنجان، انباریه بوستان مابین ۱۶ و ۱۷ تلفن : ۰۹۱۲۷۴۰۸۶۶

عنوان کتاب : پیش به سوی تناسب
 پدید آورنده: سید علیرضا موسوی
 ناشر : انتشارات تخت سلیمان ۰۹۱۲۷۴۰۸۶۶
 سال و نوبت نشر: اول/۱۳۹۷
 قطع : وزیری
 تعداد صفحات: ۱۲۲
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۷۰-۶۳-۷
 قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

به نام خدا

"فلینظر الانسان الى طعامه"

"آدمی باید به قوت و غذای خود به چشم خرد بیندیشد."

قرآن کریم، سوره عبس، آیه ۲۴

پیشرفت تکنولوژی در عصر حاضر باعث رشد فزاینده علوم گردیده است و در سایه توسعه و ایمل ارتباط - معی نفوذ علوم گوناگون در جوامع رو به فزونی است و امروزه هر فردی در این دگرگونی جهانی به آسانی می‌تواند از این خیل عظیم امکانات به آسانی بهره‌مند گردد.

علم تغذیه به‌رغم آنکه سابقه‌ای نه‌ و مت خلقت دارد ولی از علوم جوان محسوب می‌گردد، هرچند که بشر امروزی تجربیات ف‌اوانس در این حوزه دارد ولی اثبات علمی این تجربیات جز به مدد پیشرفت‌های تکنولوژیک و افتن تکنیک‌های جدید تحقیقات علمی امکان‌پذیر نبود.

ره‌آورد توسعه علمی چهره همه‌چیز را دگرگون ساخت و در این رهگذر بر رفاه و توسعه زندگی شهری نقشی انکارناپذیر بر جای گذاشت و به حمل‌ونقل، تولید ابزارهای جدید و مکانیزه، انقلاب در ارتباطات و تحول در سبک زندگی همه و همه از جنبه‌های مثبت توسعه علم بوده و هست.

از آن‌سوی، تحرک و جنب‌وجوش گذشته بشر، جای خود را به بی‌حرکی و پشت‌میزنشینی داد و نیاز بشر به همگام شدن با سرعت رشد تکنولوژی و رقابت با رقیبان باعث صرف وقت بسیار در حوزه‌های جدیدی شد که گویی زمان را از دست

انسان می‌ربود. انسان امروز ناچار است که وقت کمتری را به بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی‌اش و حتی سلامت خود اختصاص دهد.

روی آوردن به غذاهای آماده و پرکالری و نیز بی‌حرکی دوعاملی شدند که هرروز قربانیان تازه‌ای می‌گیرند. بروز بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، فشارخون و دیابت را به فزونی‌اند و هزینه‌های درمانی آن‌ها بر دوش مردم و نظام سلامت کشورهای مختلف سنگینی می‌کند.

آنچه ما را نجات خواهد داد بالا بردن سطح آگاهی و دانش مردم است که در این بین دانش تغذیه و سلامت جایگاه خاصی را به خود اختصاص می‌دهد. در وضعیت کنونی لازم است صاحبان اندیشه در هر حوزه‌ای که احساس نیاز می‌کنند از هیچ کمکی فروگذار نکنند. لازم است تا به کمک اندیشمندان جامعه اطلاعات صحیح هر حوزه به‌خصوص تغذیه و سلامت در اختیار مخاطبان قرار گیرد تا با اصلاح تفکرات ناصواب رفته‌رفته بر مشکلات یاد شده فائق آییم.

کتاب حاضر دسترنج یکی از دانشجویان ترانمند و باذوق بنده "جناب آقای سید علیرضا موسوی" است که با عشق و علاقه وافر به خدمت در این حوزه به رشته تحریر درآمده است و ایشان با قلمی شیوا و بیانی ساده و درخور تحسین از پس آن برآمده‌اند. پرواضح است که مهم‌ترین وظیفه اساتید پرورش دانشجویان دغدغه‌مند و بانگیزه در حوزه‌های گوناگون علمی است و بنده خداوند مناه را شاکرم که هنوز این عطش خدمت و انگیزه پرشور در جوانان بااستعداد ایران‌زمین زنده است.

جای شک نیست که مطالعه این کتاب می‌تواند به ارتقا دانش عمومی خوانندگان در حوزه علم تغذیه کمک نماید هرچند که خود قطره‌ای در دریای بیکران و نامتناهی این علم محسوب می‌شود. قلم روان و بیان شیوای جناب آقای موسوی در این کتاب به تمام اقشار جامعه با هر سطحی از آگاهی علمی کمک می‌کند تا موضوعات آن را به شکل کاربردی بیاموزند و در زندگی فردی خود بکار برند.

به‌طور حتم با جلب نظر خوانندگان این کتاب و دریافت پیشنهادات سازنده آنان چاپ‌های بعدی این کتاب غنی‌تر خواهد شد. در پایان ضمن سپاس از زحمات جناب آقای موسوی نگارنده توانا و باذوق این کتاب، امیدوارم شاهد قدم‌های بزرگ بعدی ایشان در این حوزه باشیم.

دکتر مهران محسنی

دانشیار گروه کنترل غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی زنجان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱	فصل اول
۲	۱-۱- تعریف غذا
۲	۱-۲- غذا از سه راه سبب رشد و نگهداری بدن می شود
۶	۱-۳- تغذیه و رژیم غذایی
۶	۱-۴- نیازهای ویژه افراد
۷	۱-۵- مواد غذای اصلی
۸	۱-۵-۱- کربوهیدرات ها
۱۰	۱-۵-۱-۱- مصرف کربوهیدرات ها بسیار ضروری است به دلیل این که:
۱۱	۱-۵-۱-۲- منابع قند خون
۱۲	۱-۵-۱-۳- اتفاقی بسیار بد (کمر)
۱۳	۱-۵-۲- چربی
۱۳	۱-۵-۲-۱- چربی ها به دو صورت در غذا می شوند:
۱۴	۱-۵-۲-۲- چربی ها در بدن دارای سه عمل اصلی هستند
۱۴	۱-۵-۲-۳- چند نکته در مورد چربی ها
۱۷	۱-۵-۳- پروتئین
۱۹	۱-۵-۳-۱- اسید آمینه های ضروری (Essential Amino Acid):
۲۰	۱-۵-۳-۲- اسید آمینه های غیر ضروری (Unessential Amino Acid):
۲۴	۱-۵-۳-۳- ملاحظات ویژه در مورد پروتئین

۲۶..... ۱-۵-۴-آب

۲۸..... ۱-۵-۴-۱ نقش مهم آب در بدن

۲۹..... ۱-۵-۴-۲ منابع آب

۲۹..... ۱-۵-۴-۳ درجه حرارت آب

۳۰..... ۱-۵-۵-۵ ویتامین ها

۳۱..... ۱-۵-۵-۱ ویتامین های محلول در آب

۳۱..... ۱-۵-۵-۲ ویتامین های محلول در چربی

۳۸..... ۱-۵-۶ مواد معدنی

۴۵..... فصل دوم

۴۶..... ۲-۱ مقدار انرژی مواد غذایی

۴۷..... ۲-۲ مقدار کالری برخی غذاها

۵۸..... ۲-۳ سرعت متابولیسم

۵۹..... ۲-۴ روش مصرف کالری توسط بدن

۶۰..... ۲-۵ تأثیر فعالیت فیزیکی

۶۱..... ۲-۶ تعیین متابولیسم پایه (BMR)

۶۴..... ۲-۷ سرعت متابولیسم بدن در زمان استراحت (RMR)

۶۶..... ۲-۸ معادله بسیار مهم و دقیق موفلین (Mufflin)

۶۷..... ۲-۹ عواملی وجود دارد که احتیاج به انرژی را تغییر می دهد

۷۱..... فصل سوم

۷۲..... ۳-۱ تخمین انرژی مصرفی روزانه

- ۷۳-۲- معادله ی تعادل انرژی : ۷۳
- ۷۴-۳- حدود تقریبی انرژی مورد نیاز روزانه در سنین مختلف ۷۴
- ۷۵-۴- تمرینات ورزشی و مصرف انرژی ۷۵
- ۷۷-۵- فعالیت های مختلف ، تأثیرات متفاوت ۷۷
- ۷۸-۶- حداقل غذای مصرفی روزانه ۷۸
- ۸۰-۷- افزایش متابولیسم ۸۰
- ۸۱-۱-۳- روش های افزایش متابولیسم ۸۱
- ۸۳-۸- تأثیر تقاضای بدن بر روی لاغری ۸۳
- ۸۵-۹- کیفیت غذای مصرفی ۸۵
- ۸۷- فصل چهارم ۸۷
- ۸۸-۱-۴- انواع تیپ های بدنی ۸۸
- ۹۰-۲-۴- انواع رژیم غذایی برای هر نوع تیپ بدنی ۹۰
- ۹۰-۱-۲-۴- افرادی که تیپ بدنی اکتومورف دارند ۹۰
- ۹۰-۲-۲-۴- افرادی که تیپ بدنی مزومورف هستند ۹۰
- ۹۱-۳-۲-۴- افرادی که تیپ بدنی اندرومورف دارند ۹۱
- ۹۲-۳-۴- تأثیر مستقیم سن بر روی افزایش چربی ۹۲
- ۹۳-۴-۴- ساختن بدنی با حداقل چربی ۹۳
- ۹۴-۵-۴- توصیه های ضروری در خصوص کاهش چربی بدن ۹۴
- ۹۶-۶-۴- تعریف دقیقی از چاقی ۹۶
- ۹۶-۷-۴- عوامل چاقی ۹۶

- ۸-۴- ارزیابی وزن و تشخیص چاقی یا لاغری ۹۹
- ۹-۴- WHR (Waist to hip ratio) ۱۰۱
- ۱۰-۴- چند اشتباه بزرگ در عادت غذایی ۱۰۱
- ۱۱-۴- خلاصه‌ی قوانین رژیم کاهش چربی اضافی بدن ۱۰۴
- منابع و مآخذ ۱۰۹

www.ketab.ir