

۲۰۸۴۹۱۱

تغذیه برای سلامتی

بهترین کتاب آشپزی کم چربی (کم کلسترول)

کمترین مقدار دستور العمل های غذایی سالم و خوشمزه
برای همه خانواده ها و برای هر فرصتی

تألیف
کریستین فرانس

ترجمه:
دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن ژنتیک و انجمن تنظیم خانواده ایران)



انتشارات شهرآب

دفتر مرکزی : تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (ارديبهشت)، کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه دوم
کدپستی: ۱۳۱۴۹
تلفن و نمابر: ۶۶۴۰۷۰۵

بهترین کتاب آشپزی کم چربی (کم کلسترول)

مترجم : دکتر محمد نغمی
ناشر : شهرآب - آینده سازان
نویت چاپ : اول
تاریخ انتشار : ۱۳۹۰
تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
قیمت : ۹۸۰۰ تومان
لیتوگرافی : رحل ۶۳۵۸-۷۷۶۰
چاپ و صحافی : پژوهش فدیه
شابک : ۹۶۴-۰۵۰۰۸-۶
حقوق چاپ برای انتشارات شهرآب محفوظ است
فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه : فرانس، کریستین : anee, cristine
عنوان و پدیدآور : بهترین کتاب آشپزی کم چربی (کم کلسترول) : مجموعه دستورالعمل های غذایی سالم و خوشمزه برای همه خصوصاً برای افراد دیابت / تألیف کریستین فرانس / ترجمه محمد نغمی.
مشخصات نشر : تهران: آینده سازان: شهرآب، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری : ۱۷۹ ص: مصور (رنگی).
شابک : 978 - 964 - 205 - 008 - 6
یادداشت : عنوان اصلی: Best ever low cholesterol Cookbook
موضوع : رژیم غذایی کم چربی - دستورالعمل های آشپزی.
شناسه افزوده : نغمی، محمد، ۱۳۴۷- مترجم.
رده بندی کنگره : ۱۳۸۷ پ ۴ ف ۲۳۷/۷۵ RM
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۶۳۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۳۳۱۲۱

مراکز پخش:

مرکز پخش انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه اول، کدپستی: ۱۳۱۴۹ تلفن و نمابر : ۶۶۴۰۷۰۵
فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۲۲ تلفن : ۶۶۹۶۱۱۰۰ فکس : ۶۶۹۶۱۱۰۱
فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه پایین همکف، پلاک ۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۷۵۲۶
فروشگاه آینده سازان : تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۰۵ تلفن: ۶۶۴۱۷۳۱۶
کتابفروشی دانشجو : کرمان، چهارراه احمدی : تلفن ۷۲۶۶۴۹۵۱

فهرست عناوین

۲ پیش غذاها و غذاهای سبک

۲۷ غذای گوشتی

۴۱ گوشت و مرغ

۶۲ راه و غذای دریایی

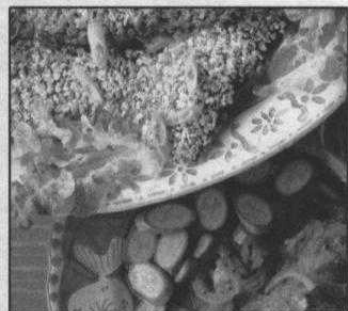
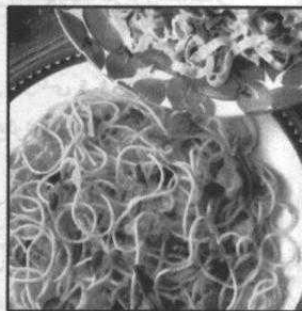
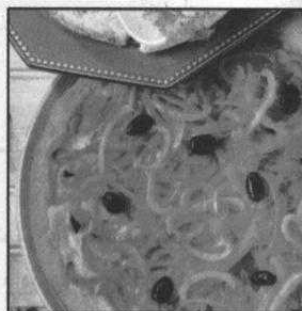
۸۲ ماکارونی، پیتزا، نلات و حبوبات

۱۰۳ سبزیجات و سالاد

۱۲۰ دسرهای گرم

۱۲۱ دسرهای سرد

۱۲۲ کیک و نانهای معمولی و سوخاری



مقدمه

به نام خداوند جان خرد

خوشتَر ز کتاب در جهان یاری نیست در غمگده زمانه غم خوار هر لحظه از او به گوشه تنهایی صد راحتی است و هرگز آزاری نیست

حمد و سپاس فراوان به درگاه خدای بی‌مِتا و مهربان که دگر بار فرصتی داد تا کتابی دیگر را به دوستداران دانش پزشکی و علاقمندان به علم تغذیه و اصول تندرستی تقدیم نماییم.

بدون شک یکی از برگزین مواهب الهی داشتن جسم و روان سالم است و شاید حتی نعمتی بالاتر از آن نباشد کیست که حاضر باشد حلاقه حتی یک عضوش را با میلیاردها تومان پول عوض کند و سلامتی حفظ نمی‌شود مگر با رعایت اصولی که هم عبارتند از: آرامش روحی و روانی، تغذیه متنوع و متعادل، ورزش مداوم و مستمر. بنابراین کسی که به خود و سلامتی خود اهمیت دهد باید به اصول حفظ سلامتی آشنا باشد. یکی از این اصول تغذیه سالم، متعادل و متنوع می‌باشد.

بنده همواره از دوران دانشجویی به آن که بتوانم مجموعه‌های آموزشی در زمینه حفظ سلامتی و پیشگیری و درمان بیماریها تهیه و به جامعه ارائه دهم پنداشتم. بدین جهت که در ارتقاء سطح علمی جامعه موثر و مرهمی بر آلام دردمندان باشد. خوشبختانه به لطف الهی تاکنون ۲۰۰ کتاب در زمینه‌های مختلف علم پزشکی و بهداشتی چاپ و منتشر نموده‌ایم که بحمدالله همه آنها مورد استقبال خوب خوان عزیز، علاقمندان، دانشجویان و عموم مردم قرار گرفته‌اند. از این مجموعه‌ها ۱۰ جلد کتاب در رابطه با رژیم‌های غذایی، فیتل در پیشگیری و درمان بیماری‌های گوناگون بوده که همگی آنها براساس آخرین تحقیقات پزشکی همراه با تصاویر رنگی و برای اولین بار در ایران توسط بنده ترجمه و منتشر شده‌اند. کتاب حاضر نیز یکی از این مجموعه کتابهاست که در رابطه با رژیم کم‌کلسترول نگاشته شده است.

کلسترول یکی از موادی است که در خون هر فرد باید در حد متعادل باشد. البته به این ماده پیش ساز بعضی هورمونها می‌باشد و کمبود آن باعث اختلالاتی می‌گردد و افزایش آن هم مایع است در جاهای مختلف بدن بخصوص عروق رسوب کرده و باعث اختلال خونی عضو درگیر می‌شود. برای رسیدن به نگرداشتن آن باید آرامش روحی روانی، تغذیه سالم، متنوع، متعادل، ورزش مستمر و منظم را بکار بست. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه کلسترول خون خود را در حد طبیعی نگه داریم بدون اینکه خود را از بسیاری از غذاهای لذیذ محروم کنیم و همیشه سالم و شاداب باشیم. در ترجمه این کتاب از همکاری اساتید بزرگوار و همکاران گرامی بهره جدم که همگی آنها صمیمانه سپاسگزاری می‌شود. امیدوارم این مجموعه نیز همانند سایر مجموعه‌های قبلی مورد استفاده خوان عزیز قرار گیرد و از شما خواننده گرامی انتظار می‌رود نظرات اصلاحی خویش را به آدرس: کرمان صندوق پستی ۳۱۱-۷۶۱۹۵ بنام مترجم ارسال نموده تا انشاء الله در چاپهای بعد مورد استفاده قرار گیرد. بدان امید که همه مردم همیشه سالم و تندرست باشند و میزان مطالعه و سطح علمی در جامعه روز بروز ارتقاء یابد تا جامعه‌ای آباد، آزاد و سالم و پیشرفته داشته باشیم. (انشاء الله)

مصلحی تو، ای تو سلطان سخن

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن