

رژیم غذایی بدون حساسیت (آلرژی)

مترجم:

دکتر محمد نخعی



انتشارات شهرآب



انتشارات
آینده سازان

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جواد (اردیبهشت)
کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه دوم

کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱ تلفن و نمابر: ۶۶۴۹۹۹۹۰



انتشارات
شهرآب

رژیم غذایی بدون حساسیت (آلرژی)

تالیف: م. پاتل

مترجم: دکتر محمد نخعی

ناشر: شهرآب - آینده سازان

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح: رضا آرای: موسسه تبلیغاتی زرنقش

لیتوگراف: ساحل ۷۷۶۰۶۳۵۸

چاپ و صحافی:

شایب:

حقوق چاپ برای انتشارات شهرآب محفوظ است.

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

فهرست نویسی پیش از این

سرشناسته: پاتل، مگی - Pannell, Maggie

عنوان و پدیدآور: رژیم غذایی بدون حساسیت (آلرژی)

تالیف: مگی پاتل، ترجمه: دکتر محمد نخعی

مشخصات نشر: تهران، آینده سازان، شهرآب، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ صفحه، مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۲۰-۹۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Allergy-free cooking: over 50

enticing and tasty recipes that avoid known food problems

موضوع: آشپزی برای رژیم بدون حساسیت (آلرژی)

شناسه افزوده: نخعی، محمد، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابخانه ملی:

سرشناسه: پاتل، مگی Pannell, Maggie
عنوان و پدیدآور: رژیم غذایی بدون حساسیت/ مگی پاتل؛ مترجم محمد نخعی.
مشخصات نشر: تهران: آینده سازان: شهرآب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۲۰-۹۵-۱
یادداشت: عنوان اصلی: Allergyfree Cooking
موضوع: مواد غذایی -- حساسیت -- رژیم درمانی.
موضوع: مواد غذایی -- حساسیت -- رژیم درمانی -- دستورالعمل های آشپزی.
شناسه افزوده: محمد، ۱۳۴۷ - مترجم.
رده بندی کنگره: RC ۵۸۸/۴ پ ۲۱ ۱۷
رده بندی دیویی: ۶۱۰.۷۹۰۹۱
شماره کتابخانه ملی: ۱۸۹۰

مراکز پخش:

مرکز پخش انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت

کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه اول تلفن و نمابر: ۶۶۴۹۹۹۹۰

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

کرمان: چهارراه احمدی، کتابفروشی دانشجو تلفن: ۲۲۶۶۳۹۵ - ۳۴۱

فهرست عناوین

مقدمه

۱

رژیم غذایی سالم

۴

غذاهای غله ای

۸

شیر و سایر فراورده های لبنی

۱۲

غذاهای آلرژی زای دیگر

۱۵

تغذیه جنس در ارتباط با افزودنی ها

۲۰

چند تنگی تغذیه آلرژی

۲۳

تغذیه بدون آلرژی

۲۸

آشپزی برای کودکان

۲۹

انواع سوپ، پیش غذا و سالاد

۳۱

گوشت و مرغ

۳۲

ماهی و غذاهای دریایی

۷۳

انواع خوراک سبزیجات و غذاهای

۸۸

ویژه گیاهخواران

۸۸

نان و دسرها

۱۰۵

www.ketab.ir

این کتاب را می توانید از فروشگاه اینترنتی کتابخانه ملی ایران و مراکز فروش کتاب های تخصصی تغذیه و سلامت تهیه کنید.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸ - ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸ - ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، دفتر ۱۰۱۰

«اگر می‌خواهید بدانید که چقدر ثروتمند هستید کافیست نعمتهایی را که با پول

نمی‌توان خرید بشمارید.»

حمد و سپاس فراوان خدای مهربان را که دگر بار توفیق را رفیق را همان نمود تا کتابی دیگر را به دوستاران علم پزشکی و حافظان سلامتی تقدیم داریم. بدون شک یکی از بزرگترین مواهب الهی سلامتی است که افراد معمولاً وقتی قدر و اهمیت آنرا می‌دانند که آنرا از دست بدهند یا دچار مشکل شوند. مهمترین مؤثر در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها عبارتند از: آرامش روحی و روانی، تغذیه سالم، خنوع، متعادل، ورزش منظم، پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی. بکار بستن این اصول، یازده آموزش و اطلاعات، برنامه‌ریزی، امکانات و پیگیری دارد و انجام آن بسیار ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان بیمارهاست.

یکی از مهمترین عوامل آسیب‌رسان به جسمانی، عدم آگاهی خانواده‌ها و افراد از تغذیه صحیح و علمی می‌باشد. در این راستا اینجانب با همکاری اساتید معظم و همکاران محترم از دوران دانشجویی اقدام به تدوین، تألیف و ترجمه کتب مختلف، راهنماهایی که می‌تواند به حفظ سلامتی و شادابی جامعه کمک کند، نموده که مجموعه‌های آموزشی حذیه، جسمانی، متنی که تاکنون ۵ جلد آن چاپ و منتشر شده از این جمله هستند و این کتاب نیز راههای پیشگیری، سرطانها با رژیم غذایی را به ما می‌آموزد و از آنجایی که سرطان دومین و گاهی سومین علت مرگ بشر در قرن حاضر است پس لازم است همه افراد عوامل سرطان‌زا و راههای پیشگیری از آنها را شناخته و در زندگی بکار ببندند و مطمئناً هر چه انسان بیشتر بداند، مطالعه کند و کتاب بخواند بیشتر و بهتر از زندگی واقعی باخبر می‌شود چرا که علم و دانش نور است که به انسان مسیر درست را نشان می‌دهد و جهل، تاریکی است که آرامش و سلامت را از بشر می‌گیرد. در تدوین این مجموعه کتابها از راهنمایی اساتید معظم و محبت همکاران محترم جناب آقای دکتر عباس افلاطونیان جراح و متخصص

بیماریهای زنان، زایمان و نازایی و بنیانگذار IVF در ایران و استاد دانشگاه علوم پزشکی یزد، جناب آقای دکتر حاجب مرتاض جراح عالیقدر و ریاست بیمارستان مرتاض یزد، جناب آقای دکتر اکبر احمدی فوق تخصص غدد اطفال و استاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان، جناب آقای دکتر ایرج اسفندیار پور متخصص بیماریهای پوست و استاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان، جناب آقای دکتر رضا رضایی زاده (ارتو) و جناب آقای دکتر مهدی رضایی زاده (جراح)، جناب آقای دکتر علی مظفری معاونت، نگاه علوم پزشکی رفسنجان، جناب آقای مهندس محمدرضا امینی استاد و ریاست محترم دانشکده بستاری مامایی دانشگاه آزاد اسلامی کرمان، سرکار خانم زهرا غضنفری و سرکار خانم منصوره فره در اساء دانشکده پرستاری - مامایی رازی کرمان، سرکار خانم زهره طاهری بردسیری و سرکار سیمه فاضله قصدی و سرکار خانم فرزانه گنج کریمی بهره جستم که از همگی آنان تشکر می شود. همچنین از جناب آقای مهندس هادی نخعی مدیر مؤسسه زرنقش و همکاران محترمشان سرکار خانم آذرنوش زرنقش و سرکار خانم سمیرا سبزیانی و سرکار خانم مریم حدادزاده که به بهترین نحو تایپ و صفحه آرایی این کتاب را انجام دادند سپاسگزاری می شود.

همیشه مدیون و سپاسگزار محبت های برادر ارجمند جناب آقای دکتر تورانیان مدیر محترم انتشارات شهرآب که زمینه چاپ این کتاب و سایر کتب بنده را فراهم ساخت و هاستم. در پایان از خوانندگان گرامی انتظار می رود نظرات اصلاحی خویش را به:

آدرس پستی کرمان، صندوق پستی ۳۱۱-۷۶۱۹۵ بنام مترجم ارسال شود تا در جابهای بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

«الهی از من آمی و از تو نگاهی»

«الهی پیشانی بر خاک نهادن آسان است دل از خاک برداشتن دشوار»

ربنا تقبل منا با حسن قبولک

دکتر محمد نخعی