

زندگی سالم با بدن سالم

پنجمین کتاب از

آموزگار بازنشسته، پروفسور، پرورش استان هرمزگان

مؤلف:

زهرا یوسفی

(بانو نجاتی)

سرشناسه	یوساخی، زهرا، ۱۳۲۹-
عنوان و نام پدیدآور	زندگی سالم با بدن سالم: پنجمین کتاب از سورس بازنشسته آموزش و پرورش استان هردان / مولف زهرا یوساخی (بانو نجاتی).
مشخصات نشر	تهران: مهرکلام، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.
شابک	9786228962833
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
شناسه افزوده	تغذیه -- بیماری‌ها
موضوع	Nutritionally induced diseases
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	RA۶۴۵
رده بندی دیویی	۶۱۳/۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۹۷۱۰۴



عنوان کتاب :	زندگی سالم با بدن سالم
مؤلف :	زهرا روسفی
ویراستار :	ناهمایری
ناشر :	مهتاب کلاب
نوبت چاپ :	اول
سال چاپ :	۱۳۹۹
تیراژ :	۱۰۰ نسخه
چاپ :	غزال
قیمت :	۲۰۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۶-۲۸-۳

«تمام حقوق برای مؤلف محفوظ است»

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است»

آدرس: خیابان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۸۶

تلفن تماس: ۶۶۱۷۴۶۲۱ - ۶۶۴۰۹۹۲۳ - ۶۶۹۶۹۰۷۷

فهرست مطالب

۱۵	قدمه
۱۷	تعریف فشار خون بالا
۱۷	انواع فشار خون بالا
۱۸	علائم فشار خون بالا
۱۹	عوامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا
۱۹	عوارض فشار خون بالا
۲۰	راه کارهای تغذیه‌ای برای فشار خون
۲۰	عامل فشار خون
۲۱	درمان فشار خون
۲۲	کلسترول تام خون، کلسترول بد و کلسترول خوب
۲۳	کاهش کلسترول خون با لبو
۲۳	راه کارها برای کاهش چربی
۲۴	درگیری کیسه صفرا

حرف آخر، نسخه تغذیه‌ی مناسب برای مقابله با

- ۲۵..... سکنه‌های مغزی
- ۲۶..... پتاسیم
- ۲۷..... موادی که دارای پتاسیم فراوان می‌باشند
- ۲۸..... چه بخوریم تا استرس نداشته باشیم
- ۳۰..... مواد غذایی که کلسیم فراوانی دارند
- ۳۰..... ل‌های سفید روی ناخن
- ۳۰..... دیابت
- ۳۱..... دیابت نوع اول
- ۳۱..... دیابت نوع دوم
- ۳۱..... دیابت حاملگی
- ۳۲..... غذای دیابتی
- ۳۳..... میوه و سبزیجات برای دیابتی‌ها
- ۳۳..... برنامه غذایی و تنظیم قند خون
- ۳۵..... انواع روماتیسم
- ۳۶..... غذاهایی که برای روماتیسم باید پرهیز کنید
- ۳۷..... بروز روماتیسم
- ۳۷..... التهاب مفاصل دست و پا (آرتریت) می‌گویند

- ۳۷..... داروی درد و التهاب مفاصل
 ۳۹..... تب شدید
 ۳۹..... بهبود وضع روحی با غذاها
 ۴۰..... گرفتگی عضله و اسپاسم عضلات پا بخصوص شبها
 ۴۱..... اسید فولیک و خواص آن
 ۴۱..... کم خونی
 ۴۲..... شکر چاقی و آب مروارید
 ۴۴..... تقویت معده تنفسی با پیاز
 ۴۵..... فواید پیاز برای سلامت
 ۴۵..... سرفه‌های خشک و داو
 ۴۶..... خواص عسل
 ۴۷..... درمان کوفتگی با عسل
 ۴۸..... کاهش تنفس‌های روی با عسل و تخم مرغ
 ۴۸..... درمان ۹۰ نوع بیماری با عسل طبیعی
 ۵۲..... سرماخوردگی
 ۵۳..... پنج درمان ساده برای گلو درد
 ۱۴..... موادی برای بهبود سرماخوردگی بچه‌ها
 ۵۵..... حذف کربوهیدرات یا چربی

- خوراکی‌هایی که شکمتان را صاف می‌کنند ۵۶
- چه چیزی چربی‌های شکم را منفجر می‌کند ۵۶
- میان وعده‌ها برای کاهش چربی شکم ۵۸
- صبحانه شیرموز یا شیر سیب برای لاغری ۵۹
- طرز تهیه نکتار میوه مفید برای بیماران قلبی ۶۰
- ضربان قلب ۶۰
- ری‌لاکس یا ترش کردن معده ۶۱
- نفخ و گاز معده ۶۱
- سوزش معده حتی زخم معده ۶۲
- سنگ کلیه ۶۲
- افزایش هوش کودکان ۶۲
- فشار چشم و آب مروارید ۶۳
- نکاتی در بارداری ۶۳
- ترک پستان مادر در شیردهی ۶۴
- درمان بی‌خوابی ۶۴
- درمان واریس پا ۶۶
- درمان سکسکه ۶۶
- درمان نفخ با زیره سیاه ۶۷

- درمان سرگیجه و سنبل الطیب ۶۷
- درمان سرفه کهنه ۶۸
- درمان سوختگی ۶۸
- درمان کبد چرب ۶۸
- درمان سوزش ادرار ۶۹
- درمان نیش حشرات ۶۹
- پیشگیری از سرطان ۶۹
- درمان اسهال ۷۰
- چند نکته که حافظه را زیاد می کند ۷۰
- چند نکته که باعث کمی حافظه می شود ۷۱
- رفع بوی غذا در آشپزخانه ۷۱
- ۸ ماده‌ی غذایی که دوست پوست‌اند ۷۱
- لاکتوز ۷۲
- دنیای ویتامین‌ها ۷۴
- ویتامین A ۷۴
- علائم کمبود ویتامین A ۷۴
- ویتامین B ۷۴
- کمبود ویتامین B ۷۵

۷۶	ویتامین B1
۷۶	کمبود ویتامین B1
۷۶	ویتامین B2
۷۷	کمبود ویتامین B2
۷۷	ویتامین B3
۷۷	کمبود ویتامین B6
۷۸	ویتامین B12
۷۸	کمبود ویتامین B12
۷۹	ویتامین C
۷۹	کمبود ویتامین C
۸۰	ویتامین C یا قهرمان سلامت و سدرستی
۸۱	ویتامین D
۸۱	مواردی که باعث از بین رفتن ویتامین D می‌شوند
۸۱	علامت کمبود ویتامین D
۸۲	ویتامین E
۸۲	مزایای ویتامین E
۸۲	علائم کمبود ویتامین E
۸۳	ویتامین K

- ۸۳..... خواص آهن
 ۸۴..... منابع آهن
 ۸۴..... خواص فسفر
 ۸۵..... خواص روی
 ۸۶..... خواص ید
 ۸۶..... خواص سدیم
 ۸۷..... خواص زینک دانه و روغن آن
 ۸۸..... خواص زیتون و روغن زیتون
 ۹۰..... خوراکی‌های حاوی پتاسیم استخوان می‌شوند
 ۹۱..... معجون پراز وینامین املاح فیبر
 ۹۱..... خوردنی‌های شفا بخش و تسکین دهنده
 ۹۳..... خواص تخم آفتابگردان و بادام زمینی
 ۹۳..... خواص پرتقال
 ۹۴..... خواص سیب درختی
 ۹۶..... خواص گوجه فرنگی
 ۹۵..... خواص زردآلو
 ۹۸..... خواص هویج
 ۹۹..... خواص برنج

- ۱۰۰..... خواص سیب زمینی
- ۱۰۰..... خواص به
- ۱۰۱..... خواص ریحان
- ۱۰۱..... خواص چغندر
- ۱۰۱..... خواص بومادران
- ۱۰۱..... خواص آلوئه‌ورا
- ۱۰۳..... خواص خربزه گندم

مقدمه:

با ایم خدا و توکل به مهربانی بی حدش قلم بر دست می‌گیرم و می‌نویسم آنچه را که به لطف او در این سالها توانسته‌ام جمع‌آوری کنم و امید به آن دارم که بتوانم کمکی به بهتر شدن زندگی مردمان سرزمینم داشته باشم و نقش کوچکی در سلامت آنها.

متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی و ازدیاد بیماری‌ها همه سعی بر آن دارند که برای درمان مشکلات جسمی خود به مصرف مواد شیمیایی بپردازند، اما غافل از اینکه می‌توان با بالا بردن اطلاعات خود نسبت به نعمت‌هایی که خداوند در اختیار ما گذاشته و کاملاً در دسترس هستند تمام بیماری‌ها را از جمله سرطان، دیابت، فشار خون، کبد چرب و ... را تا حد زیادی درمان کرد.