

نقش تغذیه

در

سلامت و بیماریها

دکتر نسرین عاقلی

سرشناسه	: عاقلی، نسرین، ۱۳۲۹.
عنوان و نام پدیدآور	: نقش تغذیه در سلامت و بیماریها/ نسرین عاقلی.
مشخصات نشر	: رشت: پیام سیحان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۱۳۶-۳-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: نعايه
موضوع	: نعايه
موضوع	: سلامت - ناثير تغذيه
موضوع	: مواد غذايی-ترکيب
موضوع	: مواد غذايی - کالري
موضوع	: کالري - سنجي غير مستقيم
رده‌بندی کنگره	: RA ۷۸۴/۷۷۱۲۹ ن ۷۱۳/۲
رده‌بندی دبویی	: ۱۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۸۸۳۲۸



نام کتاب

نقش تغذیه

در سلامت و بیماریها

مؤلف: نسرین عاقلی

ناشر: انتشارات پیام سیحان

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

رشت: چهار راه حشمت نیش کوچه هدایتی تلفن ۷۷۱۸-۶۶۰۷۷۱-۰۱۳۱-۰۹۱۱۱۳۶۱۳۲۵

فهرست مطالب

ط	پیشگفتار
۱	فصل اول: اصول تغذیه
۱	مقدمه
۲	پروتئین ها
۲	نقش پروتئین ها
۲	منشأ پروتئین ها
۳	مقدار پروتئین مورد نیاز
۳	تأمین پروتئین مورد نیاز
۴	منابع پروتئین ها
۵	پروتئین ها و بیماری ها
۵	قند ها
۵	نقش قندها
۶	مقدار قند مورد نیاز
۷	تأمین مواد قندی مورد نیاز
۷	نوشابه ها
۷	قندها و نوشابه های رژیمی
۷	منابع قندها
۹	اندیس یا نمایه گلیسمی
۱۰	قند ها و بیماری ها
۱۰	چربی ها
۱۰	نقش چربی ها
۱۰	انواع چربی ها
۱۱	مقدار چربی مورد نیاز
۱۲	منابع چربی ها
۱۳	لیپوپروتئین ها
۱۳	چربی ها و بیماری ها

۱۳.....	ویتامین ها
۱۳.....	ویتامین A
۱۳.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۱۴.....	مقدار مورد نیاز
۱۵.....	منابع غذایی آن
۱۵.....	ویتامین D
۱۵.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۱۶.....	مقدار مورد نیاز و منابع غذایی آن
۱۶.....	ویتامین E
۱۶.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۱۷.....	مقدار مورد نیاز
۱۷.....	منابع غذایی آن
۱۷.....	ویتامین K
۱۷.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۱۸.....	مقدار مورد نیاز و منابع غذایی آن
۱۸.....	ویتامین C
۱۸.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۱۸.....	مقدار مورد نیاز
۱۹.....	منابع غذایی آن
۱۹.....	ویتامین های گروه B
۱۹.....	ویتامین B1 یا تیامین
۱۹.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۰.....	مقدار مورد نیاز
۲۰.....	منابع غذایی آن
۲۱.....	ویتامین B2 یا ریبوفلاوین
۲۱.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۱.....	مقدار مورد نیاز
۲۱.....	منابع غذایی آن
۲۲.....	ویتامین B3 یا نیاسین
۲۲.....	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۲.....	مقدار مورد نیاز
۲۲.....	منابع غذایی آن

۲۳	ویتامین B6 یا پیریدوکسین
۲۳	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۳	مقدار مورد نیاز
۲۳	منابع غذایی آن
۲۴	ویتامین B9 یا اسید فولیک
۲۴	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۴	مقدار مورد نیاز
۲۴	منابع غذایی آن
۲۵	ویتامین B12 یا کوبالامین
۲۵	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۲۶	مقدار مورد نیاز
۲۶	منابع غذایی آن
۲۶	مواد معدنی
۲۷	سدیم
۲۷	اعمال آن و بیماری های ناشی از ازدیاد مصرف آن
۲۷	مقدار نمک مورد نیاز
۲۸	منابع غذایی آن
۲۸	پتاسیم
۲۸	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود یا ازدیاد آن
۲۹	مقدار مورد نیاز
۲۹	منابع غذایی آن
۲۹	کلسیم
۲۹	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود یا ازدیاد آن
۳۰	مقدار مورد نیاز
۳۰	منابع غذایی آن
۳۱	فسفر
۳۱	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۳۱	مقدار مورد نیاز
۳۱	منابع غذایی آن
۳۲	روی
۳۲	اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن
۳۳	مقدار مورد نیاز

منابع غذایی آن	۳۳
آهن	۳۳
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن	۳۳
توصیه های تغذیه ای و مقدار مورد نیاز	۳۵
منابع غذایی آن	۳۵
فلنور	۳۶
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود یا ازدیاد مصرف آن	۳۶
مقدار مورد نیاز	۳۷
منابع غذایی آن	۳۷
سلنیوم	۳۸
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن	۳۸
مقدار مورد نیاز	۳۸
منابع غذایی آن	۳۸
منیزیوم	۳۹
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن	۳۹
مقدار مورد نیاز	۳۹
منابع غذایی آن	۳۹
ید	۴۰
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن	۴۰
مقدار مورد نیاز	۴۱
منابع غذایی آن	۴۱
مس	۴۱
اعمال آن و بیماری های ناشی از کمبود آن	۴۱
مقدار مورد نیاز	۴۲
منابع غذایی آن	۴۲
سایر مواد معدنی	۴۲
نقش آب و اهمیت متابولیکی آن	۴۳
مقدار آب مورد نیاز	۴۴
منابع دریافت آب	۴۴
راه های دفع آب	۴۴
انرژی و نحوه سوخت و ساز آن	۴۵
چگونگی تولید انرژی	۴۵

۴۵.....	انرژی مورد نیاز.....
۴۶.....	منابع انرژی.....
۴۷.....	فیبرها و اهمیت آن ها.....
۴۷.....	مقدار فیبر مورد نیاز.....
۴۷.....	منابع غذایی آن.....
۴۹.....	فصل دوم: تغذیه و بیماری ها.....
۴۹.....	سوء تغذیه، سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین ها.....
۵۰.....	نقص در سیستم ایمنی.....
۵۰.....	بیماری سلولک.....
۵۱.....	بیماری فئیل کتون اوری.....
۵۳.....	بیماری های کلیوی.....
۵۳.....	سنگ های کلیوی.....
۵۵.....	دیابت، انواع دیابت.....
۵۵.....	دیابت نوع ۱.....
۵۵.....	دیابت نوع ۲.....
۵۶.....	عوارض دیابت.....
۵۶.....	رژیم غذایی در دیابت.....
۵۸.....	چاقی.....
۵۸.....	علل چاقی.....
۵۹.....	مصرف دارو و درمان چاقی.....
۵۹.....	رژیم غذایی در چاقی.....
۵۹.....	بیماری های قلبی-عروقی.....
۶۰.....	انواع کلسترول خون.....
۶۱.....	توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به ازدیاد چربی های خون.....
۶۲.....	بیماری های کبدی.....
۶۲.....	هپاتیت ویروسی حاد.....
۶۳.....	هپاتیت مزمن.....
۶۳.....	کبد چرب الکلی.....
۶۳.....	کبد چرب غیرالکلی.....
۶۳.....	سیروز.....
۶۴.....	بیماری های گوارشی.....
۶۴.....	زخم معده.....

۶۴	زخم روده بزرگ
۶۵	سندروم روده تحریک پذیر
۶۵	ریفلاکس
۶۵	سرطان ها
۶۶	بیماری نقرس
۶۷	میگرن
۶۸	عوامل تغذیه ای تشدید کننده میگرن
۶۹	عوامل تغذیه ای کاهش دهنده میگرن
۶۹	MS
۶۹	اثر عوامل تغذیه ای
۷۰	توصیه های تغذیه ای
۷۰	الزایمر
۷۱	پوست و بیماری های پوستی
۷۱	سوختگی
۷۲	بیماری های ریوی
۷۳	بیماری های روماتیسمی
۷۴	پوسیدگی دندان ها و نقش مواد قندی
۷۵	مشکلات دیگر تغذیه ای
۷۵	آلرژی های غذایی
۷۶	آلرژی به پروتئین ها
۷۷	گیاه خواری
۷۸	مسمومیت های غذایی
۷۹	مواد غذایی در معرض آلودگی
۷۹	تخم مرغ
۸۰	گوشت
۸۰	شیر و فرآورده های آن
۸۰	پنیر
۸۱	کشک
۸۱	بستنی
۸۱	خامه
۸۱	میوه ها و سبزی ها
۸۱	مسمومیت های قارچی

۸۲	مسمومیت با فلزات.....
۸۲	سموم دفع آفات.....
۸۲	افزودنی ها.....
۸۳	توصیه های کلی برای دریافت غذا.....
۸۴	ضمائم.....
۸۴	هرم های مواد غذایی و لیست های جانشینی.....
۸۶	تعیین مقادیر مواد غذایی.....
۸۶	لیست جانشینی برای مواد نشاسته ای.....
۸۶	لیست جانشینی برای گوشت ها.....
۸۷	لیست جانشینی برای لبنیات.....
۸۷	لیست جانشینی برای سبزی ها.....
۸۷	لیست جانشینی برای میوه ها.....
۸۸	لیست جانشینی برای روغن ها و چربی ها.....
۸۸	تبدیل اوزان به یک دیگر.....
۹۱	منابع.....

پیشگفتار

علم تغذیه بخش مهمی از علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. با تغذیه درست و مناسب می‌توان از ابتلای به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کرد، یا بروز آن‌ها را به تأخیر انداخت، بسیاری از آن‌ها را متوقف و برخی را نیز درمان نمود.

تقریباً تمام بیماری‌ها به نحوی به تغذیه مربوط می‌شوند، مثل دیابت، ازدیاد چربی‌های خون، گرفتگی رگ‌ها، سکنه‌های قلبی و مغزی، پرفشاری خون، ناراحتی‌های گوارشی، چاقی، ناراحتی‌های کلیوی، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های استخوانی و غیره. چنانچه از تغذیه درست کمک گرفته شود، بیماری‌های نامبرده، متوقف شده و یا حتی درمان می‌شوند.

تغذیه از دوران جنینی تا دوران سالمندی و در موارد خاص در سلامت شخص نقش کلیدی دارد. به همین دلیل تغذیه درست، از اهمیت بسیاری برخوردار است. برای این که شخص در هر مرحله‌ای از زندگی تغذیه درست داشته باشد، باید از روش درست تغذیه اطلاع داشته و با نقش هر کدام از مواد مغذی آشنایی حاصل کرده باشد.

از طرفی سلامت تغذیه‌ای افراد می‌تواند نقش مهمی روی وضع اقتصادی کشور و خانواده داشته باشد. اگر از بیماری جلوگیری شود، در پرداخت هزینه‌های سرسام‌آور صرفه جویی می‌گردد و این هزینه را چه در سطح خانواده و چه در سطح کشوری می‌توان به مصارف دیگر رساند.

هدف از تدوین این کتاب در اختیار گذاشتن اطلاعاتی در مورد نقش و اهمیت هر کدام از مواد غذایی، عوارض ناشی از کمبود یا ازدیاد مصرف آن‌ها، مقادیر مورد نیاز روزانه از هر کدام آن‌ها، مواد غذایی غنی از آن‌ها و نقش خاص آن‌ها در سلامت و بیماری‌های ناشی از آن‌ها، است.

مطالب عنوان شده در این کتاب در دو بخش، اصول تغذیه و تغذیه و بیماری‌ها، تدوین شده است. جداول، منابع غذایی و نکات رژیمی می‌تواند برای پزشکان، دانشجویان پزشکی و برای پزشکی و حتی عموم افراد مورد استفاده باشد.

امید است این مجموعه کوچک مورد استفاده علاقه‌مندان قرار گیرد.