

پخت و پز

فاقد گلو تن

مخصوص بیماران سلیاکی



فاطمه صیاد اربابی

سرشناسه	: صیاد اربابی، فاطمه، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: پخت و پز فاقد گلوتن/ نویسنده فاطمه صیاد اربابی.
مشخصات نشر	: زاهدان: انتشارات مبصر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص.
شابک	: 978-622-97101-3-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: رژیم غذایی بدون گلوتن
موضوع	: Gluten-free diet
موضوع	: رژیم غذایی بدون گلوتن -- دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	: Gluten-free diet -- Recipes
موضوع	: بیماری سلیاک -- رژیم‌درمانی
موضوع	: Celiac disease -- Diet therapy
رده بندی کنگره	: RM ۲۳۷/۸۶
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۴۱۵۵۵



Email : iranvatanam54@gmail.com

انتشارات: مبصر

نام کتاب: پخت و پز فاقد گلوتن

نویسنده: فاطمه صیاد اربابی

ویراستار: الهام صیادی

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ جلد

طرح جلد: مریم عظیمی فرد

صفحه آرای: آتلیه اشل - ۳۳۲۲۹۹۲۲ (۰۵۴)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۰۱-۳-۵

ISBN:978-622-97101-3-5

قیمت: ۶۰/۰۰۰ تومان

پیشگفتار

گلوتن پروتئینی است که در غلات (گندم ، جو ، چاودار ، جوی دو سر) یافت می شود .

سلیاک نوعی بیماری گوارشی مزمن است ؛ که این بیماری ژنتیکی (ارثی) می باشد . در این بیماری پرزهای روده باریک آسیب دیده و در جذب مواد اختلال دارد ؛ چون بخش عمده ای از جذب مواد غذایی در روده و پرزهای روده انجام می گیرد ؛ تخریب پرزها موجب سوء جذب می شود .

مبتلایان به سلیاک باید از مصرف غذاهایی که در ترکیب آنها گلوتن (آرد گندم و جو) وجود دارد مانند: سویس ، کالباس ، ماکارونی ، پاستا ، رشته های سوپ و آش ، انواع کیک ها و شیرینی ها و بیسکویت ها و کلوچه ها، انواع نان ها و سوپ های آماده ، پرهیز کنند .

برای جبران کمبود ویتامین ها از میوه ها و سبزی های تازه ، انواع گوشت (سفید و قرمز) لبنیات ، برنج و از روغن های ذرت و زیتون استفاده کنند. برای تهیه نان و شیرینی باید از آرد و نشاسته برنج ، سیب زمینی و ذرت استفاده کنند .

در حال حاضر تنها درمان برای بیماری سلیاک ، رژیم فاقد (بدون) گلوتن می باشد ؛ و عزیزانی که دچار این بیماری هستند با رعایت برنامه غذایی و حذف کامل غلات غیر مجاز ذکر شده ، می تواند به بهبودی خود کمک کنند .

