

RA

۷۸۴

م ۳۷/۱۳۷

۱۳۹۲

- ۱۳

احمدی متمایل ، فاطمه .

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - کتابچه شماره (۷)

بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه چربی /

مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

ممدان : انتشارات میهن نو ، ۱۳۹۲

۱۶ ص .

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۵۲ - ۵۴ - ۴

کتابنامه :

۱. تغذیه . ۲. سلامتی تاثیر تغذیه . ۳ - چربی ها - نگهداری . الف .

۱۳ - ب. اسکندریلو ، امیر . ۱۳ -

۶۱۳/۲

ج - عنوان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار) .



انتشارات میهن نو

نام کتاب : مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده

کتابچه شماره ۷ (بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه چربی ها)

مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه طب آقای دکتر رضا صفی آریان

و با تشکر از کلیه عزیزانی که به شرح ذیل در تهیه و تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند :

دکتر مرضیه افریمنی ، دکتر ایلا چالنگرود ، دکتر آرزو رضا پور ، دکتر ملیحه عرفهچیان ، دکتر زهرا معصومی

دکتر علی گوسری ، خانم شهرزاد رکنی ، خانم بتول خاترمی ، خانم حمیده نظری ، خانم آزاده سیف علی .

خانم آزاده آتریپور و کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ممدان

گرافیک : کانون تبلیغات مداد سرخ

طراح گرافیک : یونس اشرفی پور ۰۹۳۶۰۷۶۲۶۷۷

نوبت چاپ : اول ۹۲

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

تعداد صفحه : ۱۶

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قطع : جیبی

ناشر : میهن نو

لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : میهن ممدان - ۲۶۶۸۰۰۰ - ۸۱۱



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان همدان



سخنی با خواننده عزیز

همانطور که می دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می تواند شاداب، سالم، پر تحرک و با استعدادهای فراوان باشد، در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت تغذیه متنوع و متعالی هم برخورد دارند. اگر نكات ظریفی را در زمینه مسائل مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نكات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذای بخورند، چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا هاسر سفره بگذارند و مصرف کنند ندارند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند.

با توجه به اینکه در بازار کتاب، کتاب های تغذیه جهت همه مردم قابل استفاده باشد وجود نداشته و یا تعداد آن بسیار کم است، لذا در جهت سلامت خانواده و با توجه به این اصل مهم که زنان تعیین کننده الگوی تغذیه خانواده هستند، بر آن شدیم تا مجموعه ای تحت عنوان کتابچه های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار بدهیم. امید است با مطالعه این کتابچه ها بتوانید نگاه واقعی به سفره خانواده خود داشته باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تشخیص و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان

بایدها و نبایدها در مصرف گروه چربی ها

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند و بررسی های وسیعی در مورد اثر و نقش آن ها در سلامت انسان صورت گرفته است. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر دریافت زیاد چربی از طریق رژیم غذایی خطر بروز برخی از بیماریهای غیر واگیر مرتبط با رژیم غذایی از جمله بیماری کرونر قلب (CHD)، سرطان و چاقی را افزایش می دهد.



فهرست

۴.....	بایدها و نبایدها در خرید نگهداری و مصرف گروه چربی ها
۵.....	نقش چربی ها در بدن
۶.....	خرید
۸.....	نگهداری
۱۰.....	مصرف
۱۳.....	نکته هایی برای کاهش دریافت چربی ها
۱۵.....	استفاده از عدها در رستوران
۱۶.....	منابع