

تغذیه و مدیریت وزن

لوری اسمولین و مری گراس و نر

مترجمین (به ترتیب الفبا) :

دکتر غلامرضا عسکری

آفتاب جواهری - فرحناز - وحید صنعتی - مریم عباد

زهرا علی بابایی - فهیمه عمویی - کیهان لطیفی - مهران نوری - الناز وکیلی

زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری

ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات - برادر



www.khorramshahr.com
www.khorramshahr.com

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	: اسمالین، لوری ا.، ۱۹۵۶ - م. Smolin, Lori A. : تغذیه و مدیریت وزن/ لوری اسمولین و مری گراسونر؛ مترجمین (به ترتیب الفبا) غلامرضا عسکری...؛ و دیگران [؛ زیر نظر غلامرضا عسکری؛ ویراستاران علی اسکندر، فاطمه سادات میرزاده؛ سرپرست مترجمین مهران نوری.
مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک	: اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۷. : ۱۹۴ص.: مصور، جدول (رنگی)، نمودار. : 978-600-8642-32-9
وضعیت فهرست نویسی بادداشت بادداشت	: فیبا : عنوان اصلی : Nutrition and weight management, 2nd ed, c2010 : مترجمین (به ترتیب الفبا) غلامرضا عسکری، آفتاب جواهری، فرحناز حائری، وحید صنعتی، مریم عباد، زهرا علی بابایی، فهیمه عموتی، کیهان لطفی، مهران نوری، الناز وکیلی.
بادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " تغذیه و کنترل وزن " با ترجمه فاطمه عزیز سلیمان توسط انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
بادداشت	: واژه نامه.
بادداشت	: کتابنامه : ص. [۱۸۷] - ۱۹۴.
عنوان دیگر	: تغذیه و کنترل وزن.
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
شناسه افزوده	: گروور، مری بی.، ۱۹۵۲ - م.
شناسه افزوده	: Grosvenor, Mary B.
شناسه افزوده	: عسکری - غلامرضا، ۱۳۲۸ -، مترجم
شناسه افزوده	: نوری - مهران، ۱۳۷۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: اسکندر، علی، ۱۳۷۵ -، ویراستار
شناسه افزوده	: میرزاده - فاطمه سادات، ۱۳۷۴ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: الفبا، ۶۸۰/۷۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۲۰۳۷

تغذیه و مدیریت وزن

- مترجمین : دکتر غلامرضا عسکری - آفتاب جواهری - روح ناز حائری - وحید صنعتی - مریم عباد - زهرا علی بابایی
- فهیمه عموتی - کیهان لطفی - مهران نوری - الناز وکیلی
- ویراستاران : علی اسکندر - فاطمه سادات میرزاده
- زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری
- سرپرست مترجمین: مهران نوری
- طراح عکس: الناز وکیلی
- ناشر: حروفچین ■ طراح جلد: حروفچین ■ صفحه آرای: حروفچین
- چاپ اول: ۱۳۹۷ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری
- چاپ: رضوی ■ صحافی: مردانی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۲-۳۲-۹
- قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir
Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل ۱: اپیدمی چاقی	۱۱
فصل ۲: وزن مناسب برای بدن سالم	۲۷
فصل ۳: خطرناک، وجود چربی زیاد و کم در بدن	۴۱
فصل ۴: غذا، تنبیه و وزن بدن	۵۵
فصل ۵: روزانه به چه مقدار کالری نیاز داریم؟	۷۹
فصل ۶: بیولوژی وزن بدن	۱۰۱
فصل ۷: بدست آوردن و کنترل وزن سالم	۱۱۳
فصل ۸: رژیم و سایر تثبیت کننده های وزن	۱۲۹
فصل ۹: کنترل وزن در کودکان و نوجوانان	۱۴۷
ضمیمه ۱	۱۶۱
ضمیمه ۲	۱۷۰
ضمیمه ۳	۱۷۴
اصطلاحات	۱۷۷
منابع	۱۸۷
مطالعه بیشتر	۱۹۳

مقدمه

صدها سال پیش، مردم راهنمایی‌های غذایی را از مادران و مادرزادگان می‌گرفتند: "هویج بخور چرا که برای چشم مفید است، مقادیر زیادی سیب زمینی نخور چون که تو را چاق می‌کند، مطمئن شو که مقادیر زیادی مواد خوراکی فیبر دار مصرف می‌کنی که دفع را راحت تر می‌کند." به نظر می‌رسد امروزه این توصیه‌ها بیشتر شده است: "مکمل ویتامینی را برای بهبود سلامتی ات مصرف کن، ماهی را با کلم نخور چرا که قادر نیستی آن دو را با هم هضم کنی، تو نمی‌توانی با یک رژیم گیاهخواری سالم بمانی." به نظر می‌رسد تغذیه یکی از آن موضوعاتی است که مردم فکر می‌کنند در رابطه با آن همه چیز را می‌دانند و یا حداقل نظری دارند. همه آماده ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای به شما هستند. چگونه می‌توانیم به چیزی اعتماد کنیم و یا حتی مهمتر چه کاری باید انجام دهیم؟

هدف این مجموعه کمک به حل این سوالات می‌باشد. حتی اگر شما علاقه‌ای به یادگیری علم نداشته باشید حداقل ممکن است زغذای خاصی لذت ببرید و بخواهید سالم بمانید یا سالم تر شوید. وقتی که اساس را بفهمیم می‌توانیم این دانش ساده سلامتی را برای تصمیمات روزمره در مورد تغذیه و سلامتی به کار بگیریم. مجموعه کتاب‌های سالم خوردن شامل کتاب‌هایی با همه اطلاعات تغذیه‌ای پایه که برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم نیاز داریم می‌باشد. علاوه بر این کتاب، پنج کتاب دیگر موضوعات مختلفی از قبیل مدیریت وزن، ورزش، پیشگیری از بیماری، امنیت غذایی و اختلالات خوراک را در بر می‌گیرد.

هدف ما این نیست که بگوییم چیپس و آب نبات مصرف نکنید، رف‌فود دست بکشید یا همیشه سبزیجات بخورید. در عوض این کتب شما را با اطلاعاتی که این انتخاب آگاهانه درباره رژیم غذایی‌تان نیاز دارید راهنمایی می‌کند. امیدواریم که با مطالعه این کتاب‌ها تصمیم بگیرید که چیپس و آب نبات‌ها سمی نیستند؛ اما باید فقط گاهی اوقات به عنوان یک خوراکی لذت بخش مصرف شوند. امیدواریم برای خودتان تصمیم بگیرید که فست فود چیزی است که می‌توانید در هر حال در مصرف آن زیاده روی کنید، اما انتخاب خوبی برای هر روز به حساب نمی‌آیند. ما شما را ترغیب به تشخیص این موضوع می‌کنیم که شما باید سبزیجات مصرف کنید، اگرچه همه افراد به طور معمول آنرا مصرف نمی‌کنند. بنابراین باید برای امتحان سبزی و میوه‌های جدید کار بهتری را انجام دهید و هر چند بار که ممکن است از آنها مصرف کنید.

این کتب علم تغذیه ای را خارج از کلاس و درس در اختیار تان قرار می دهد و به شما اجازه می دهد تا این اطلاعات را برای انتخاب های درست در رابطه با غذاها، ورزش، مکمل های رژیمی و دیگر تصمیمات زندگی که برای بهبود سلامتی تان مناسب اند به کار بگیرید. این دانش باید به شما در انتخاب یک رژیم غذایی سالم کمک کند؛ در حالیکه به شما این اجازه را بدهد که از تنوع طعم ها، مزه ها و شکل و بافتی که غذا فراهم می کند لذت ببرید و همچنین شما را تشویق به پیدا کردن راه های نگهداری و بهبود دریافت غذایی در جامعه کند. هنگامی که یک رژیم غذایی سالم استفاده می کنید در کوتاه مدت احساس خوبی خواهید داشت و از فواید سلامتی در طولانی مدت لذت خواهید برد. ما قادر به ارزیابی شخصی هر وعده غذایی که مصرف می کنید نیستیم؛ اما بر این باوریم که این کتب ابزاری را به شما برای انتخاب های غذایی تان ارائه خواهند داد.

D.Ph ,Smolin A Lori

D.R ,S.M ,Grosvenor B Mary