



اصول تغذیه سالم

از آغاز تولد تا دوران سالمندی

مؤلفین:

دکتر سید امیر حسین فاضلی

دکتر اردوان نقوا

سرشناسه : فاضلی، سیدامیرحسین، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور : اصول تغذیه سالم : از آغاز تولد تا دوران

سالمندی/نویسندگان سید امیرحسین فاضلی، اردوان تقوا.

مشخصات نشر : تهران: مشکوه: فرهنگ نور، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: جدول.

شابک : 978-964-6156-62-3

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : تغذیه

موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع : رژیم غذایی درمانی

شناسه افزوده : تقوا، اردوان، ۱۳۵۳ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ف ۱۴ الف ۶/۶ RAYAF

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۰۰۳۹۱



مؤلف: دکتر سید امیر حسین فاضلی - دکتر اردوان تقوا

صفحه آرایي: مهندس علیرضا نام آور

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

تهران - خیابان انقلاب - دورازه دولت - پلاک ۵۹۰ طبقه ۴ - واحد ۱۰

تلفن: ۶۶۳۴۲۰۱۱-۲

تهران - خیابان انقلاب - پاساژ فروزنده - پلاک ۱۱۵

تلفن: ۶۶۹۷۷۹۸۶

حق چاپ برای محفوظ است.

پیشگفتار

در کتاب حاضر، سعی شده است تا با رعایت اختصار، به نکاتی کاربردی از طب و تغذیه برای سنین مختلف اشاره شود. شما در این کتاب با گروه های مختلف هرم غذایی آشنا می شوید؛ با تغذیه یک شیرخوار در شش ماه اول زندگی اش همراه می گردید؛ چگونگی اولین تجربه ی غذای کمکی توسط شیرخوار خود را پیشاپیش تصور می کنید و نکاتی را درباره تغذیه سالم او تا آغاز دبستان، به خاطر می سپارید. کار به همین جا پایان نمی یابد؛ چرا که شما، همسر، فرزندان و پدر و مادر بزرگ خانواده، می توانید با مطالعه سایر فصول کتاب حاضر، به دانستیهای خود در مورد تغذیه در سن و شرایطی که به سر می برید؛ بیافزایید. در کنار تأکید بر اختصار مطالب، سعی شده است جزئیاتی کاربردی نظیر روش صحیح شیر دادن، تغذیه در دوران بارداری و شیردهی و برخی شرایط خاص نیز گرد آورده شود. این کتاب صرفاً جهت افزایش دانش عمومی جامعه در زمینه تغذیه سالم می باشد و جایگزین توصیه های پزشکی و کارشناسی نمی باشد. بنابراین در مورد هر فرد، جداگانه با پزشک یا کارشناس تغذیه خود مشورت کنید. در پایان ضمن تشکر از زحمات بی دریغ سرکار خانم دکتر فاضلی، ناشر محترم و سایر عزیزان در گردآوری و انتشار این کتاب، صمیمانه پذیرای نظرات ارزنده شما هستیم. ضمناً می توانید نظرات و پیشنهادات خود را از طریق تلفن ۰۱۱۶۶۳۴۲ و یا تلفن مشاوره ۰۱۱۲۳۰۹۲۳ با ما در میان بگذارید.

دکتر سید امیر حسین فاضلی - دکتر اردوان تقوا

فصل اول: مروری بر گروه های مختلف هرم غذایی..... ۷

- گروه نان و غلات..... ۹
- گروه میوه ها و سبزی ها..... ۱۰
- گروه شیر و لبنیات..... ۱۰
- گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ..... ۱۱
- گروه چربی ها، روغن ها و شیرینی ها..... ۱۲

فصل دوم: تغذیه در شش ماه اول زندگی..... ۱۳

- تنها و تنها شیر مادر..... ۱۵
- آیا شیردهی مادر مناسب است؟..... ۱۷
- چگونه میزان شیردهی را تقویت کنیم؟..... ۱۷
- وضعیت صحیح شیر دادن..... ۱۹
- نکاتی مفید در هنگام شیردهی..... ۲۱
- تغذیه با شیر مادر در شرایط خاص مادر..... ۲۴
- شیردهی در شرایط خاص شیرخوار..... ۲۶

فصل سوم: تغذیه کودک از شش ماهگی تا ورود به دبستان..... ۲۹

- تغذیه تکمیلی در کنار شیر مادر..... ۳۱
- برنامه ای زمان بندی شده برای تغذیه تکمیلی..... ۳۳
- تغذیه در سال دوم زندگی..... ۳۷
- تغذیه در کودک ۵-۲ ساله..... ۳۷
- مقوی و مغذی کردن غذای کودک..... ۳۸
- ذائقه سازی در کودک..... ۴۰
- مکمل غذایی آهن..... ۴۱

- تغذیه کودک مبتلا به استفراغ.....۴۳
- تغذیه کودک مبتلا به اسهال.....۴۴

فصل چهارم: تغذیه در سنین مدرسه و بلوغ.....۴۵

- نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه.....۴۷
- رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در کودکان سنین مدرسه و توصیه‌ها.....۴۸
- نیازهای تغذیه دوران بلوغ.....۵۰
- عادات بد غذایی در سنین بلوغ.....۵۳
- ارزیابی وضعیت تغذیه و رشد کودکان و نوجوانان.....۵۴
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در دوران جوانی و بزرگسالی با تغذیه مناسب.....۵۷

پنجم: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی.....۶۳

- نیازهای تغذیه‌ای زن باردار.....۶۵
- روند وزن‌گیری در دوران بارداری.....۶۷
- تغذیه در مادران شیرده.....۸۲

ششم: تغذیه در دوران سالمندی تغذیه و سالمندی.....۸۷

- توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای سالمندان.....۹۰
- کنترل وزن در سالمندان.....۹۳

منابع.....۹۵