

تغذیه و اختلالات خوردن

لوری اسمولین - مری گراس و نر

مترجمین (به ترتیب الفبا) :

دکتر غلامرضا عسکری

آفتاب جواهری - فرحناز حائری - رحید صنعتی - مریم عباد
زهرا علی بابایی - فهیمه عمویی - کیهان لطفی - مهران نوری - الناز وکیلی

زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری

ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات میرزاده



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: اسمالین، لوری ا.، ۱۹۵۶ - م. Smolin, Lori A.
: تغذیه و اختلالات خوردن/ لوری اسمولین، مری گراسونر؛ مترجمین غلامرضا
عسکری...[و دیگران]؛ سرپرست مترجمین مهران نوری؛ ویراستاران علی
اسکندر، فاطمه سادات میرزاده
: اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
: فیبا
: مترجمین (به ترتیب الفبا) غلامرضا عسکری، آفتاب جواهری، فرحناز حابری،
وحید صنعتی، مریم عباد، زهرا علی بابا، فهیمه عمومی، کیهان لطفی، مهران
نوری، الناز وکیلی.

: عنوان اصلی: Healthy eating aguide to nulrition,second edition.2010.

یادداشت

موضوع
موضوع
موضوع
موضوع

شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

تغذیه و اختلالات خوردن



- مترجمین: دکتر غلامرضا عسکری - آفتاب جواهری - فرحناز حابری - وحید صنعتی - مریم عباد - زهرا علی بابایی
- فهیمه عمومی - 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 آرایی: حروفچین
- چاپ اول: ۱۳۹۷ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری
- چاپ: خانه چاپ ■ صحافی: خانه چاپ
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۲-۳۰-۵
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir

Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل ۱: معنی و مفهوم غذا.....	۱۱
فصل ۲: غذا چگونه باعث رفع نیاز شما می شود؟.....	۲۵
فصل ۳: غذا خوردن عادی و غیر عادی.....	۴۹
فصل ۴: اختلالات خوردن.....	۶۳
فصل ۵: تصور ذهنی از بدن.....	۷۷
فصل ۶: وزن بدنی سالم.....	۸۹
فصل ۷: بی اشتها بی عصب.....	۱۱۱
فصل ۸: پرخوری عصبی.....	۱۳۳
فصل ۹: ریزه خواری و سایر اختلالات غذایی.....	۱۴۹
ضمیمه ۱.....	۱۶۷
ضمیمه ۲.....	۱۷۵
ضمیمه ۳.....	۱۷۹
اصطلاحات.....	۱۸۳
منابع.....	۱۹۱
مطالعه بیشتر.....	۱۹۳

مقدمه

صدها سال پیش، مردم راهنمایی های غذایی را از مادران و مادر بزرگان می گرفتند: "هویج بخور چرا که برای چشم مفید است، مقادیر زیادی سیب زمینی نخور چون که تو را چاق می کند، مطمئن شو که مقادیر زیادی مواد خوراکی فیبر دار مصرف می کنی که دفع را راحت تر می کند." به نظر می رسد امروزه این توصیه ها 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 نمی توانی با یک رژیم گیاهخواری سالم بمانی." به نظر می رسد تغذیه یکی از آن موضوعاتی است که مردم فکر می کنند در رابطه با آن همه چیز را می دانند و یا حداقل نظری دارند. همه آماده ارائه توصیه های تغذیه ای به شما هستند. چگونه می توانیم به چیزی اعتماد کنیم و یا حتی مهمتر چه کاری باید انجام دهیم؟

هدف این مجموعه کماست به حل این سوالات می باشد. حتی اگر شما علاقه ای به یادگیری علم نداشته باشید حداقل ممکن است از غذای خاصی لذت ببرید و بخواهید سالم بمانید یا سالم تر شوید. وقتی که اساس را بفهمیم می توانیم این دانش ساده سلامتی را برای تصمیمات روزمره در مورد تغذیه و سلامتی به کار بگیریم. معجزه کتاب های سالم خوردن شامل کتاب هایی با همه اطلاعات تغذیه ای پایه که برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم نیاز داریم می باشد. 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 می گیرد.

هدف ما این نیست که بگویم چیس و آب نبات مصرف نکنید، از دست فود دست بکشید یا همیشه سبزیجات بخورید. در عوض این کتاب شما را با اطلاعاتی که برای انتخاب آگاهانه درباره رژیم غذایی تان نیاز دارید راهنمایی می کند. امیدواریم که با مطالعه این کتاب تشخیص دهید که چیس و آب نبات ها 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 می توانید در هر حال در مصرف آن زیاده روی کنید، اما انتخاب خوبی برای هر روز به حساب نمی آیند. ما شما را ترغیب به تشخیص این موضوع می کنیم که شما باید سبزیجات مصرف کنید، اگرچه همه افراد به طور معمول آنرا مصرف نمی کنند. بنابراین باید برای امتحان سبزی و میوه های جدید کار بهتری را انجام دهید و هرچند 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 غذاییتان ارائه خواهند داد.

Lori A. Smolin, Ph.D.

Mary B. Grosvenor, M.S., R.D