

راهنمای سبک زندگی سالم

تغذیه سالم

چالش خوردن برای ارتقای سلامت

www.ketab.ir

سرشناسه: رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه سالم: چالش خوردن برای ارتقای سلامت/ شهرام رفیعی فر و همکاران.
مشخصات نشر: تهران: مهرراوش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۲۱ص: مصور، جدول.
فروست: راهنمای سبک زندگی سالم ۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۰۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: چالش خوردن برای ارتقای سلامت

موضوع: تغذیه

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷/۷۷۸۴ RAY

رده‌بندی دی‌بی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۸۹۲۷



راهنمای سبک زندگی سالم (۸). تغذیه سالم - چالش خوردن برای ارتقای سلامت

به کوشش: دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران

ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۰۴-۴

۷	سؤالات کلیدی
۷	اهداف
۸	مقدمه
۱۰	ارزیابی رفتارهای تغذیه‌ای
۱۴	خوردن برای سلامت
۲۲	تأمین مواد مغذی ضروری
۲۲	■ آبر، ماد غذایی حیاتی
۲۵	■ پروتئین‌ها
۳۱	■ کربوهیدرات‌ها
۴۲	■ چربی‌ها
۵۱	■ ویتامین‌ها
۶۰	■ مواد معدنی
۶۸	تعیین نیازهای تغذیه‌ای
۷۰	■ خواندن برچسب‌ها برای سلامت
۷۲	■ مکمل‌ها: تحقیق در مورد دوز
۷۳	■ پروبیوتیک‌ها
۸۲	■ گیاه‌خواری
۸۴	راهنمای بهبود تغذیه
۸۵	■ تغییر گوشت و سیب زمینی
۹۰	■ وقتی زمان کوتاه است
۹۱	■ وقتی پول کم دارید
۹۱	سلامت و امنیت غذا: نگرانی رو به رشد
۹۳	■ بیماری‌های ناشی از غذا
۹۵	■ بیماری‌های ناشی از غذای رایج
۹۸	■ استفاده مسئولانه: جلوگیری از ریسک‌ها در خانه
۹۹	■ پرتودهی غذاها: چقدر ایمن است
۹۹	■ افزودنی‌های غذایی

۱۰۱	حساسیت یا عدم تحمل غذا
۱۰۴	آیا غذای ارگانیک برای شما مناسب است؟
۱۰۷	خود را ارزیابی کنید
۱۱۲	■ ناممکن‌ها را ممکن کنید
۱۱۸	منابع

www.ketab.ir

سؤالات کلیدی

- آیا روبرو کردن ما عامل چاقی و اضافه وزن ما هستند؟
- آیا همه چیزها برای ما مضر هستند؟
- برای تأمین ویتامین مورد نیاز خود باید از مکمل های ویتامین استفاده کنیم؟
- هنگام نگرانی چگونه تعویض مناسبی داشته باشیم؟
- منظور از غذای ارگانیک چیست؟

اهداف

۱. تهیه لیستی از شش دسته مواد مغذی و شرح درمایف و نقش آنها در حفظ سلامت بدن
۲. درک عوامل مؤثر در انتخاب رژیم غذایی
۳. بحث و گفتگو درباره چگونگی تغییر عادات های غذایی گذشته و بهبود رفتارهای تغذیه ای
۴. بیان نگرانی ها درباره سلامت مواد غذایی
۵. گفت و گو درباره چالش هایی که افراد برای خوردن غذای سالم با آنها روبرو هستند.

یادتان هست آخرین باری که چیزی را بدون توجه به محتوای چربی یا کالری آن خوردید کی بود؟ آیا می‌توانید آخرین باری را که برای شام با دوستان خود بیرون رفتید و در مورد غذاهای سرخ‌کردنی یا دسرهای با کالری بالا فکر نکردید، به یاد بیاورید؟ آیا وقتی همراه با دوستان حساس نسبت به مسائل سلامتی غذا می‌خورید، روی تغذیه شما با وقتی که تنها هستید فرق می‌کند؟ اگر این‌طور است، شما تنها نیستید. امروزه، بسیاری از افراد در حال تلاش برای رعایت مشاوره‌های تخصصی و درنظرگرفتن و نهادهای وارد برای خوردن غذاهای با چربی پایین، فیبر بالا و مصرف کالری کم هستند. البته دانستن این که چه باید خورد، چه مقدار باید خورد و چگونه از غذاهای تبلیغ‌شده رسانه‌ها و مشاوره‌های غذایی را انتخاب کرد، چندان آسان نیست (برای بحث در مورد برخی از ادعاهای غذایی اخیر، کادر «سرفصل‌های سلامت» را ببینید).

خبر خوب این که در یک بررسی، ۶۰ تا ۸۰ درصد از خریداران مواد غذایی گفته‌اند که قبل از انتخاب محصولات غذایی برجسب‌های محصولات را می‌خوانند و سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای کم‌چرب‌تری را مصرف می‌کنند و در حال کاهش مصرف کالری‌ها هستند. امروزه، فروش کتاب‌های رژیم غذایی در بالاترین سطح خود است و میلیون‌ها نفر از افراد نسبت به آنچه که تغذیه سالم می‌پندارند، حرکت می‌کنند. اما هنوز راهی طولانی در پیش داریم. در حقیقت اگرچه افزایش آمار توجه به برجسب‌ها و تلاش برای تغذیه سالم‌تر گزارش شده، اما تقریباً ۷۸ درصد از همه بالغین می‌گویند که وعده‌های غذایی که در آن میوه و سبزیجات توصیه شده نمی‌خورند و هنوز هم کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و خالص و غذاهایی با چربی بالا می‌خورند.

تغذیه منطقی چقدر مهم است؟ هزاران تحقیق وجود دارد که رابطه بین

آنچه را که می‌خوریم و طیفی از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری قلبی، فشارخون بالا، سکته مغزی و انواع زیادی از سرطان‌ها را نشان داده‌اند. بررسی ۴۵۰۰ تحقیق نشان داده است که مصرف گسترده پنج تا شش وعده میوه و سبزیجات روزانه باعث کاهش ۲۰ درصدی میزان سرطان در کل جمعیت می‌شود. تحقیقات جدید در مورد برخی از بیماری‌های غیرواگیر، ارتباط بین رژیم غذایی و ریسک ابتلا به این بیماری‌ها را نشان داده‌اند.

بسیاری از تحقیقات موجود نشان می‌دهد که فقر غذایی و پرخوری نقش عمده‌ای در سلامت جهانی بازی می‌کند. در واقع فقر غذایی و پرخوری و بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی عامل اصلی بیش از نیمی از بیماری‌های جهان و صرف صدها میلیون دلار از هزینه‌های عمومی هستند. شواهد متقاعد کننده و روشن هستند. سلامت شما با حا. زیادی بستگی به غذایی که می‌خورید، مقدار غذایی که می‌خورید و مقدار ورزشی که در طول زندگی خود انجام می‌دهید، دارد.

خوردن غذاهای سالم‌تر، یافتن اثراتی‌های برای بهبود وضعیت تغذیه‌ای و ورزش برای کاهش کالری‌های اضافی دریا. به اصلی هستند که موجب بهبود کیفیت و کمیت زندگی شما می‌شوند. این کتاب، ما علم تغذیه پایه را بررسی می‌کنیم و اصول منطقی رفتارهای شیوه زندگی را به کار می‌بریم. همچنین بررسی می‌کنیم که چرا این گونه غذا می‌خورید و نقش خانواده، محیط و زیست‌شناسی پایه را در تعیین الگوها و انتخاب‌های غذایی بررسی می‌کنیم و به منابعی اشاره می‌کنیم که می‌توانند به تغییر الگوهای منفی و گرینش انتخاب‌های پایه شما برای زندگی سالم کمک کنند.