

تغذیه در بیماری ها

مؤلف: زهرا آقایی (کارشناس تغذیه)

ارائه نکات مفید تغذیه‌ای جهت حفظ سلامتی، آموزش نحوه تنظیم رژیم غذایی مناسب و تئین برای افراد مبتلا به بیماری های کبدی، کلیوی، توصیه های مفید تغذیه ای در سایر بیماری ها

به همراه نمونه رژیم غذایی



سرشناسه: آقای. زهرا، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدده آورنده: تنذیه در بیماری‌ها/تالیف زهرا آقای.

مشخصات نشر: شیراز: ارم شیراز، ۱۳۹۲

مشخصات فلهاری: ۶۱ ص: مصور، جدول.

شابک: ۷-۱۱-۶۹۰۰-۶۰۰-۹۷۸

و فیهست نویسی: فیپا

نوع: رژیم غذایی درمانی

کد یکنگه: ۱۳۹۲ ۷ ۱۱۶/۱۶۶ RM

ردیف: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابخانه ملی: ۲۱۲۸۶۳۷

نام کتاب: تنذیه در بیماری‌ها

مؤلف: زهرا آقای

طرح جلد: ساده

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: جیبی

تعداد صفحات: ۶۱

ناشر: انتشارات ارم شیراز

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دیجی‌پرنس

شابک: ۷-۱۱-۶۹۰۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار

آدرس: شیراز - میدان دانشجو - مجتمع پزشکی طاق - بقیع - انتشارات ارم

شیراز

تلفن: ۷۱۱-۶۴۶۲-۷۷، فاکس: ۷۱۱-۶۴۶۲-۵۸

وب سایت: www.erampub.ir

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق این چهار مؤلف

ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی بردار غیر مجاز و غیر

پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

همانطور که می‌دانید تغذیه ی سالم، در کنار رعایت سایر نکات بهداشتی از موارد ضروری در حفظ سلامتی می‌باشد.

نوشتن این کتاب از بیان هیچ مطلبی فروگذار نبوده ام، تمام تجربه و نتیجه ی مطلوبی که در بهبودی بیمارانم کسب کرده ام را نوشته ام. سعی کرده ام به تصور اینکه اگر روزی در این دنیا نباشم تمامی آنچه که می‌خواهم به بیماران درد کشیده و هموطنان عزیزم که علاقه مند به حفظ سلامتی خود هستند بگویم را بیان کنم.

گرچه این کتاب بخش بزرگی از علم وسیع و بزرگ رژیم درمانی را در بر می‌گیرد اما می‌تواند راهنمای خوب و کاربردی در تنظیم یک برنامه غذایی صحیح برای خانواده ها باشد.

من به شما این اطمینان را می‌دهم که اگر به اندازه کوچکی سلولی به فکر محافظت و سلامت بدنش باشید، آنگاه به اندازه وسعت تمام

سلول‌های بدنتان از نتیجه اش شادمان و پراز نیروی و سالم خواهید زیست. هیچ گاه از باقی ماندن یا دور ریختن غذا به سلامت و نوشابه های فرزندان یا دیگران احساس گناه نداشته باشید. بزرگوارترین نعمت ستم کردن به خودتان و نادیده گرفتن سلامتی تان است.

زه آقا

۹ ماه

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۴	مقدمه
۷	ممنوعیت مصرف نمک در سدیسم (کم نمک) در فشار خون بالا
۱۰	توصیه های تغذیه ای برای بهبود عملکرد کبد، توانایی برسم بدن
۱۳	توصیه های تغذیه ای جهت پاکسازی کبد و پایین آوردن اسهال های
۱۴	تغذیه درمانی کبد چرب
۱۵	تغذیه درمانی در سوزش
۱۷	محاسبه پروتئین رژیم غذایی
۱۹	مقدار پروتئین مواد غذایی
۲۰	نمونه رژیم کم پروتئین (با ۴۵ گرم پروتئین)
۲۱	با سنگ کیسه صفرا (کوله سیستیک) چه کنیم؟
۲۴	رژیم غذایی در یرقان (زردی)
۲۶	توصیه های تغذیه ای کم چرب
۲۷	رژیم غذایی با چربی کاهش یافته (۵۰ گرم چربی در روز)
۳۰	تغذیه مناسب برای افراد تحت درمان با دیالیز

۳۲	مقدار پتاسیم برخی مواد غذایی
۳۳	نکات مهم تغذیه ای پس از پیوند کبد، کلیه و پانکراس
۳۶	توصیه‌های تغذیه ای مناسب در اسهال
۳۷	ضرورت ابتلا به یبوست چه باید بکنیم؟
۳۹	توصیه‌های تغذیه ای مهم در زخم معده
۴۱	درمیان یک بالا از مصرف چه غذاهایی منع می‌شود؟
۴۴	ویلسون چیست؟ چگونه با تغذیه مناسب کنترل می‌شود؟
۴۵	توصیه‌های مناسب برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو
۵۰	تغذیه مناسب در درمان پوکی استخوان
۵۲	میزان نیاز به کلسیم در گروه‌های سنی مختلف
۵۳	مقدار کلسیم برخی مواد غذایی
۵۳	رژیم آسیب نخاعی
۵۵	اصول تغذیه صحیح برای تقویت مفاصل و عضلات
۵۶	توصیه‌های تغذیه ای مناسب در کم خونی فقر آهن
۵۷	توصیه‌های تغذیه مناسب در میگرن
	رژیم غذایی در کودکان مبتلا به صرع و تشنج
	رژیم غذایی در مبتلایان به بیماری های تیروئید