

راهنمای تغذیه
برای افرادی که با اچ.آی.وی. زندگی می‌کنند
(ویژه مبتلایان)

گردآوری و نگارش
دکتر کتایون طایری
دکتر هنگامه نامداری تبار

زیر نظر و راهنمایی اساتید ارجمند

دکتر مینو حیرانی
دکتر مهرناز رسویی نژاد
دکتر محبوبه حاجی عبدالباقر



اوسانه
Osaneh

سرشناسه: طائری، کتابون، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه برای افرادی که با اچ.آی.وی. زندگی می کنند (ویژه مبتلایان)/
گردآوری و نگارش کتابون طائری، هنگامه نامداری تبار؛ زیر نظر و راهنمایی مینو محرز، مهرناز رسولی نژاد،
محبوبه حاجی عبدالباقی.

مشخصات نشر: تهران: اوسانه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 9786006610047 رایگان

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: ایدز - رژیم درمانی

موضوع: AIDS (Disease) -- Diet therapy

موضوع: ایدز -- تغذیه

موضوع: AIDS (Disease) -- Nutritional aspects

شناسه افزوده: نامداری تبار، هنگامه، ۱۳۴۸ -

شناسه افزوده: محرز، مینو، ۱۳۳۴ -

شناسه افزوده: رسولی نژاد، مهرناز، ۱۳۳۳ -، ویراستار

شناسه افزوده: حاجی عبدالباقی، محبوبه، ۱۳۳۶ -

رده ی کنگره: ۱۳۹۶ ۲۹۷ الف/۷ RC۶۰۷

رده ی دیویی: ۶۱۶/۹۷۹۲۰۶۵۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۰۴۲۲۰۱



اوسانه
Osaneh

راهنمای تغذیه برای افرادی که با اچ.آی.وی. زندگی می کنند
(ویژه مبتلایان)

نویسندگان: دکتر کتابون طائری، دکتر هنگامه نامداری تبار،

ناشر: اوسانه/ چاپ نخست ۱۳۹۶/ شمارگان: ۵۵۰ نسخه/ قیمت: رایگان

حروف چینی: اوسانه/ ویرایش: ویراستاران کاما

لیتوگرافی: نقش سبز/ چاپ و صحافی: سپیدار

طراح جلد: محمدمهدی صنعتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۰-۰۴-۷

نشانی: تهران، شمال غرب پل سیدخندان، خیابان شقایق، پلاک ۲۴

تلفن: ۰۹۱۲۵۵۴۲۳۰۸، ۰۲۲۸۹۲۱۴۳

اطلاعات ناشر در:

www.iketab.com و <http://ketab.ir/osaneh>

همه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

۹	تقدیر و تشکر
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	کلیات
۱۳	توصیه‌های عمومی برای تغذیه سالم
۱۷	فصل دوم
۱۷	منابع غذایی اصلی تامین‌کننده انرژی در ایران
۱۷	نان‌ها و قندها
۱۸	پروتئین‌ها
۱۸	چربی‌ها
۱۹	ویتامین‌ها
۱۹	سبزی‌ها
۱۹	میوه‌ها
۱۹	توصیه‌هایی برای تامین ویتامین‌ها در مبتلایان به اچ‌آی‌وی
۲۰	خطرات مصرف مقادیر بیش از حد ویتامین‌ها و املاح
۲۰	نیاز بدن به منابع غذایی فیبر
۲۰	نیاز به آب
۲۳	فصل سوم
۲۳	نکات مهم در تهیه مواد غذایی
۲۴	حفظ سلامت غذا
۲۴	نکات مهم در تهیه غذاها
۲۵	داروهای گیاهی
۲۵	نکات مهم در تغذیه، زمانی که فرد حال عمومی خوبی ندارد
۲۶	ورزش
۲۶	تغذیه متناسب با بودجه
۲۹	فصل چهارم
۲۹	تغذیه و داروهای ضد ترو و پروسی و بیماری‌های همراه
۲۹	درمان شایع‌ترین عوارض دارویی با اصلاح تغذیه
۳۰	تهوع و استفراغ

۳۰	اسهال
۳۱	تجمع گاز در روده‌ها
۳۲	یبوست
۳۲	نکاتی برای حفظ حرکات روده‌ها
۳۲	مژه بد دهان
۳۳	بی‌اشتهایی
۳۳	چند توصیهٔ کمکی برای جبران بی‌اشتهایی
۳۳	وارض قلبی
۳۳	هشیت از قلب
۳۴	دیابت
۳۴	توصیه‌هایی برای متعادل نگه‌داشتن قند خون
۳۵	هیپاتیت سی و ای و وی
۳۶	همراهی با سل
۳۶	مشکلات دهانی حلقی
۳۶	توصیه‌هایی برای مقابله با بلع دردناک
۳۶	توصیه‌هایی برای مقابله با خشکی دهان و تغییر حس چشایی
۴۱	فصل پنجم
۴۱	مراقبت‌های تغذیه‌ای در کودکان مبتلا به اچ‌آی‌وی
۴۳	گل‌درد
۴۳	خشکی دهان
۴۳	تغییر حس چشایی کودک
۴۴	توصیه‌هایی برای کودکان مبتلا به اسهال
۴۵	توصیه‌هایی برای کودکان دچار تهوع یا استفراغ
۴۶	پنج نکتهٔ کلیدی در حفظ سلامت غذا (به‌ویژه برای کودکان)
۴۹	فصل ششم
۴۹	چند نکتهٔ غذایی همراه با مثال‌های غذایی
۴۹	عادت‌های غذایی زاهدانی‌ها
۵۰	غذای سنتی دوغ پای
۵۱	لبه و افراد دچار افزایش فشار خون
۵۱	دوغ بدون گاز
۵۱	شوربای جزگ

۵۲	 عادات‌های غذایی سیستان و بلوچستان
۵۲	 اوجیزک
۵۳	 آبگوشت
۵۳	 غذاهای محلی و سنتی خراسان جنوبی
۵۳	 اشکنه بلغور شیر
۵۳	 غذاهای محلی و سنتی فارس
۵۳	 شکرپلو
۵۴	 غذاهای محلی و سنتی کرمان
۵۴	 کالجوش
۵۴	 بزقرمه
۵۵	 کشک کدو
۵۵	 غذاهای محلی و سنتی بوشهر
۵۵	 رنگ
۵۶	 غذای خورشتانه
۵۶	 قلیه‌ماهی
۵۶	 غذای آذربایجانی
۵۶	 دوشاب آذربایجان
۵۶	 دلمه‌ها
۵۷	 خوراک لوبیا
۵۷	 یک غذای سبزیجاتی
۵۷	 آبگوشت غوره
۵۸	 چند غذای ساده ولی مقوی با پخت آسان
۵۸	 یتیمچه
۵۸	 کشک بادمجان
۵۹	 میرزا قاسمی
۵۹	 پوره سیب زمینی
۶۰	 چند غذای مقوی با بلغور
۶۰	 سوپ شیر
۶۰	 آش دندانی
۶۰	 آش بلغور آذربایجان (شوربا)
۶۱	 دمی بلغور

- ۶۱ آش ترخینه
- ۶۲ سالاد بلغور
- ۶۲ عادت‌های بد غذایی را فراموش کنید
- ۶۳ یادداشت

www.ketab.ir

تغذیه مناسب جزء لاینفک همه مراحل مبارزه با بیماری ایدز است. پیش از آغاز درمان، تغذیه مناسب برای بهبود ایمنی و کاهش سرعت پیشرفت بیماری حیات بخش است. پس از آغاز درمان، تامین غذای مناسب باعث کاهش عوارض دارویی و تغییرات سوخت و ساز شده، همچنین پابندی به درمان را افزایش می دهد؛ البته در مواردی که بیمار همزمان مبتلا به سل باشد، اهمیت تغذیه بیشتر نیز خواهد شد. سوء تغذیه احتمال مرگ را در ماه های اولیه شروع درمان افزایش می دهد. مبتلایان به اچ. آی. وی، در خطر کاهش وزن و تحلیل بدن هستند که ممکن است ناشی از سوء تغذیه زمینه ای آنها باشد. اچ. آی. وی، بر توانایی خوردن و هضم غذا تاثیر می گذارد و در نتیجه نیاز بدن به مواد غذایی افزایش می یابد.

تغذیه بدن چگونگی تهیه غذا و مصرف آن به وسیله بدن برای رشد، تولید مثل و حفظ سلامتی. غذاها حاوی مواد مختلف مانند آب، نشاسته، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها و املاح اند. تغذیه مناسب برای حفظ حیات و عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. این عملکردهای حیاتی را می توان به شکل زیر خلاصه کرد:

- تولید انرژی برای زنده ماندن، حرکت، کار و تنظیم حرارت
 - رشد و نمو و جایگزینی سلول های از دست رفته
 - اعمال حیاتی مانند هضم، سوخت و ساز و ...
 - محافظت در برابر بیماری ها و مقابله با عوامل عفونی و در نهایت، بهبود بیماری
- هدف اصلی از نگارش این کتاب، ارائه یک مرجع عملی و کامل به افرادی است که با بیماری اچ. آی. وی، زندگی می کنند. امید است که این امر به بهبود کیفیت تغذیه و سلامت بیماران و ارتقای کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آنها بینجامد. در این کتاب سعی شده است با ارائه نمونه های عملی و ساده در تهیه و طبخ غذا و یادآوری دستورهای ساده بهداشتی، شرایط زندگی بیماران و قدرت تحمل دارویی آنها بهبود و عوارض دارویی بر جسم این افراد تا حد ممکن کاهش یابد.

نکته اساسی، که ارزش تاکید دوباره دارد، این است که حفظ روند تغذیه مناسب در مبتلایان به اچ.آی.وی. بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آنان را در پی خواهد داشت.

www.ketab.ir