

اصول تنظیم رژیم غذایی

۳۹۹۰
اول
ص ۲۸۸
۵۰
طله بر

دکتر فاطمه کاسب،

دکتر سیده مهدیه نوری و سیده زارع

www.ketab.ir

سرشناسه : کاسب، فاطمه، ۱۳۴۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : اصول تنظیم رژیم غذایی / فاطمه کاسب، سعیده زارع، مهدیه نماینده.
 مشخصات نشر : قم: طلیعه سبز، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص. : مصور، جدول.
 شابک : 978-600-6055-90-9
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : کتاب نامه.
 موضوع : تغذیه
 موضوع : سلامتی - تأثیر تغذیه
 موضوع : رژیم غذایی درمانی
 شناسه افزوده : زارع، سعیده، ۱۳۶۰ -
 شناسه افزوده : نماینده، سیده مهدیه، ۱۳۵۱ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ الف ۱۷ ک / RA ۷۸۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۳ / ۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۴۴۲۲۰

اصول تغذیه رژیم غذایی

نویسندگان: دکتر فاطمه کاسب، دکتر سیده مهدیه نماینده و سعیده زارع

ناشر: طلیعه سبز / ۲۷۵۰۶۵۳۶

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ آدینه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۱۲۸۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

مقدمه نویسندگان:

خداوند منان را سپاس که سختی‌ها هراسمان نمی‌دهد، ناسپاسی‌ها گوشه‌نشینان نمی‌کند زیرا که پذیرفته‌ایم تکامل با رنج توأم است و خداوند در الست از ما پیمان گرفته‌است که آنچه را می‌دانیم، یاد بدهیم.

پس از گذشت شش سال، چاپ دوم اصول تنظیم رژیم در اختیار خوانندگان و متخصصان گرامی قرار می‌گیرد. کتاب حاضر فراتر از یک بازنگری و ویرایش ادبی است. هدف اصلی به روز نمودن جلد اول و جمع‌آوری و ارائه اطلاعات جدید حاصل از پژوهش‌های تغذیه‌ای در چند سال اخیر بوده است. ساختار اصلی حفظ شده است ولی سه فصل جدید تغذیه و ورزش، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های دستگاه گوارش اضافه شده است.

تلاش نموده‌ایم که کتاب حاضر برای دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی قابل استفاده باشد. امید است که نتیجه این تلاش و همکاری علمی مورد استفاده متخصصان و علاقمندان واقع شود.

در انتها لازم است مخلصانه از سروران معزز که در به بار نشستن این کتاب یار و همراهان تشکر بعمل آید.

سرکار خانم اکرم نقدی پور که در تدوین کتاب همکاری بی‌شائبه داشتند.

جناب آقای دکتر هادی طیبی که دروس ارزشمند آن بزرگوار در زمینه تغذیه در بیماری‌های کلیوی، پایه‌ای برای فصل بیماری‌های کلیوی گردید.

سرکار خانم دکتر رویا حمایتی به جهت ویراستاری علمی فصل بیماری‌های کلیوی و نیز ارائه نظرات علمی ارزشمند جناب آقای دکتر محمد افخمی بخاطر افزودن نکات ارزنده علمی به مبحث دیابت، سرکار خانم نیلوفر وزیری بدلیل افزودن تحقیقات جدید به فصل ورزش، سرکار خانم زینب یزدان‌پناه بدلیل همکاری در نگارش فصل بیماری‌های گوارشی، جناب آقای سعید سجودی برای ویراستاری ادبی، سرکار خانم فاطمه دادفرنی و سرکار خانم مهناز مهرویان که در انجام خدمات کامپیوتری یاریمان کردند.

فصل ششم: تغذیه دوران بارداری..... ۶۵

- تأثیر بارداری بر تغذیه و وزن..... ۶۶
- نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری..... ۶۷
- راهنمای مصرف غذا در بارداری..... ۷۰
- عوارض بارداری..... ۷۲

فصل هفتم: تغذیه دوران شیردهی..... ۷۷

- نیازهای تغذیه‌ای..... ۷۸
- شیردهی و ورزش..... ۸۰

فصل هشتم: تغذیه و ورزش..... ۸۳

- ارتباط تغذیه و ورزش..... ۸۴
- نیازهای تغذیه‌ای در کشتی..... ۹۰
- نیازهای تغذیه‌ای در بسکتبال..... ۹۲
- نیازهای تغذیه‌ای در فوتبال..... ۹۴
- نیازهای تغذیه‌ای در شنا..... ۹۷
- نیازهای تغذیه‌ای در تکواندو..... ۱۰۰

فصل نهم: دیابت..... ۱۰۵

- علل دیابت..... ۱۰۶
- انواع دیابت..... ۱۰۷
- تشخیص دیابت و اختلالات قندخون..... ۱۱۲
- عوارض دیابت..... ۱۱۴
- درمان و کنترل دیابت..... ۱۱۷
- اصول و اهداف تغذیه درمانی در دیابت..... ۱۱۸
- برنامه فعالیت بدنی روزانه..... ۱۲۴

فصل دهم: بیماری‌های قلب و عروق..... ۱۳۳

- تغذیه در مرحله حاد بیماری‌های قلبی - عروقی..... ۱۳۴
- رژیم غذایی در بیماران مزمن قلبی..... ۱۳۶
- هیپرتانسیون..... ۱۳۶
- اصول رژیم درمانی در فشارخون بالا..... ۱۳۸

فصل یازدهم: اختلالات چربی خون..... ۱۴۹

ویژگی چربی ها..... ۱۵۰

اختلالات متابولیسم لیپید..... ۱۵۵

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به اختلالات چربی خون..... ۱۵۶

درمان سندرم متابولیک..... ۱۶۳

فصل دوازدهم: بیماری‌های کلیوی..... ۱۶۷

نارسایی مزمن کلیه..... ۱۶۸

همودیالیز..... ۱۷۰

دیالیز صفاقی..... ۱۹۲

نارسایی حاد کلیه..... ۲۰۰

سندرم نفروتیک..... ۲۱۰

پیوند کلیه..... ۲۱۴

فصل سیزدهم: بیماری‌های گوارشی..... ۲۲۱

ازوفاژیت..... ۲۲۱

اولسر پپتیک..... ۲۲۴

سلیاک..... ۲۲۶

عدم تحمل لاکتوز..... ۲۲۸

بیماری التهابی روده (IBD)..... ۲۲۹

سندرم روده تحریک پذیر (IBS)..... ۲۳۲

یبوست..... ۲۳۳