



تغذیه و بیماری‌های شایع در زنان

(بر اساس مروری بر شواهد موجود)

تدوین:

دکتر زمزم پاک‌نهاد

(دانشیار گروه تغذیه بالینی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

اعظم احمدی و سمه جانی

(کارشناس ارشد تغذیه)

زهرا علیپور، مریم قائد رحمتی، مروارید قصاب شیرازی

میترا ریخانی، پریسا صمدی، میترا صوابی اصفهانی

(دانشجویان دکترای بهداشت و باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)



عنوان و نام پدیدآور	تغذیه و بیماری‌های شایع در زنان (براساس مروری بر شواهد موجود) / تدوین: زمزم پاک‌نهاد - [و دیگران]
مشخصات نشر	اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۱۹ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۲۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	قیپا
یادداشت	تدوین: زمزم پاک‌نهاد، اعظم احمدی و سمه جانی، زهرا علیپور، مریم قائد رحمتی، مروارید قصاب شیرازی، میترا ریخانی، پریسا صمدی، میترا صوابی اصفهانی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زنان -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع	زنان -- بیماری‌ها
شناسه افزوده	پاک‌نهاد، زمزم. ۱۳۴۰ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳/ت۷ RAYVA
رده بندی دیویی	۶۱۵:۳۵۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۴۹۶۹

تغذیه و بیماری‌های شایع در زنان

■ تدوین: دکتر زمزم پاک‌نهاد - اعظم احمدی و سمه جانی

زهرا علیپور، مریم قائد رحمتی، مروارید قصاب شیرازی

میترا ریخانی، پریسا صمدی، میترا صوابی اصفهانی

■ ناشر: حروفچین ■ صفحه آرای: ملیحه کریمی ■ طراح: فردوس غلامی

■ چاپ اول: ۱۳۹۳ ■ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد ■ قطع: وزیری ■ چاپ: رضوی ■ صحافی: بابک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۲۴-۳

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

خیابان شیخ صدوق شمالی، کوچه نوبهار، شماره ۲۰

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۲۵۴۵۳۴۷۹

Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول

تغذیه و سندرم پلی کیستیک تخمدانی ۵

فصل دوم

تغذیه و سرطان پستان ۱۵

فصل سوم

تغذیه و سرطان رحم ۲۳

فصل چهارم

تغذیه و سندرم پیش از قاعدگی ۴۵

فصل پنجم

تغذیه و دیسمنوره و آندومتریوز ۶۳

فصل ششم

تغذیه و بلوغ ۸۱

منابع ۹۴

پیشگفتار :

بیماریهای مزمن به عنوان چالش اصلی نظام های سلامت در قرن بیست و یکم مطرح شده اند . تغییر در شیوه زندگی زمینه را برای افزایش عوامل خطر ساز این بیماریهای تحلیل برنده همچون فشارخون ، بیماریهای قلبی عروقی ، دیابت و سرطان و غیره مستعد می کند . سرطان بیماری غیر واگیری است که شامل تولید غیر عادی سلولهاست که می تواند در سرتاسر بدن پخش شود . شواهد نشان می دهد که ۳۰٪ مرگ های ناشی از سرطان به علت تغذیه و شیوه نادرست زندگی است . هرچند که از شناسایی این بیماری قرن ها می گذرد، اما هنوز درمان قطعی و علل دقیق این بیماری مشخص نشده است . یافته های پژوهشی نشان داده اند استفاده از غذاهای مناسب قبل و بعد و در طی درمان سرطان به بیماران کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشند و قوی تر بمانند . در این کتاب سعی ما بر این است ، مقالاتی که ارتباط بین تغذیه و برخی سرطانها و بیماریهای شایع در زنان را بررسی کرده اند مروری نظام مند داشته باشیم و با افزایش آگاهی زنان در این زمینه ؛ توجه آنها را بیشتر به سمت انتخاب و مصرف غذاهای سالم و بهداشتی سوق دهیم چرا که تغذیه صحیح یکی از گام های اول سلامت یک فرد و جامعه است .

این کتاب برای کلیه دانشجویان رشته های پزشکی و پیراپزشکی سودمند است امید است این گام هر چند کوچک رضایت دانش پژوهان را به دنبال داشته باشد و بتواند در جهت پیشرفت علمی و تحصیلی دانشجویان عزیز، باری از دوش آنان بردارد.

با تشکر

گردآورندگان