

تغذیه مغز

www.ketab.ir

سرشناسه: بستان شیرین، محمد، ۱۳۶۰-

مشخصات نشر: قم: سه نقطه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۱۷-۰۱-۶

موضوع: تغذیه

موضوع: مغز - بیماری‌ها - تاثیر تغذیه

رده‌بندی کتاب: ۱۳۹۳ ت ۷۵ ب/ ۷۸۴ RA

رده‌بندی دیوید: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۳۷۳

نام کتاب: تغذیه مغز

نویسنده: محمد بستان

ناشر: سه نقطه

نوبت چاپ: اول ۹۵

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش: قم - انتشارات سه نقطه ۰۴۱۱/۵۹۶۱۲۹

فهرست مطلب

۱۱	پیش گفتار.....
۱۳	اهمیت تغذیه مغز.....
۱۴	اهمیت تغذیه در وعده‌های غذایی روزانه.....
۱۴	اهمیت صبحانه.....
۱۷	تغذیه در وعده‌های غذایی دیگر.....
۱۸	میان وعده.....
۱۸	ناهار.....
۱۹	عصرانه.....
۲۰	شام.....
۲۱	دوستان مغز.....
۲۱	کربوهیدرات‌ها.....
۲۱	نیاز مغز به گلوکز.....
۲۴	اهمیت پروتئین برای مغز.....
۲۵	آب.....
۲۶	شیر.....
۲۷	نقش چربی در مغز.....
۲۹	فرزندانمان به چه غذاهایی برای افزایش کارایی مغزشان نیاز دارند؟.....
۲۹	دوران نوزادی و کودکی.....
۳۰	پروتئین‌ها.....
۳۰	کربوهیدرات‌ها.....

۳۲	چربی‌ها
۳۳	تغذیه دانش‌آموزان در فصل امتحانات
۳۷	تغذیه دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان
۳۸	گروه‌های غذایی مفید برای دانش‌آموزان
۳۹	گروه گوشت و حبوبات و مغزها:
۳۹	گروه شیر و لبنیات:
۴۰	گروه سبزی‌ها و میوه‌ها:
۴۱	قبل از امتحان چه چیزی و چگونه بخوریم و بیاشامیم
۴۴	مواد معدنی و ویتامین‌های تقویت‌کننده مغز
۵۰	آهن (ماده لایزال برای بسیاری از مغز):
۵۴	دشمنان مغز
۵۴	غذاهای قندی پرنوسان
۵۶	غذاهای مهم برای مغز
۵۶	غذاهای تقویت‌کننده حافظه
۶۱	مکمل‌ها
۶۲	پرخوری برای مغز مضر است
۶۲	ده قانون طلایی برای خوردن هوشمندانه:
۶۳	فلزات سنگین
۶۵	آهن
۶۷	اسیدهای چرب ضروری
۶۷	تاثیر تغذیه بر ضریب هوشی جنین

۷۱.....	دستگیر کردن رادیکال‌های آزاد.....
۷۴.....	گیاه‌خواران.....
۷۴.....	آلومینیوم و مغز.....
۷۶.....	مصرف کافئین.....
۷۷.....	چای.....
۷۸.....	رابطه آیدیه و تمرکز.....
۸۱.....	افسردگی.....
۸۳.....	آلزایمر.....
۸۸.....	راهکارهای مولد برای پیگیری از آلزایمر.....
۸۸.....	تغذیه بیماران مبتلا به آلزایمر.....
۹۰.....	نسخه برای درمان فراموشی.....
۹۲.....	خواندن پریشی و دیسپراکسیا.....
۹۴.....	تغذیه مغز در طب سنتی.....
۹۵.....	خوراکی‌های ممنوع از منظر طب سنتی در ایام احتیاج.....
۱۰۱.....	درمان اختلال فکر.....
۱۰۳.....	گیاهان مقوی حافظه.....
۱۰۴.....	بهترین گیاهان مقوی حافظه.....
۱۰۴.....	اکلیل کوهی.....
۱۰۵.....	چغندر.....
۱۰۶.....	زعفران.....
۱۰۶.....	گل سرخ.....

جین سینگ	۱۰۶
جینکو	۱۰۷
جینکو یک گیاه مقوی حافظه به شمار می‌رود. قسمت مورد استفاده دارویی آن برگ‌های این گیاه می‌باشد که خاصیت آرام‌بخش دارد و موجب جریان خون بیشتر در سلول‌های مغزی می‌شود و جهت مقابله با آلزایمر در پیری بکار می‌رود. ضد تجمع پلاکت‌ها، ضد آلرژی، ضد آلزایمر، ضد آسم، ضد سرطان، ضد شکنندگی مویرگ‌ها، ضد تشنج، ضد افسردگی، افزایش‌دهنده‌ی حافظه، محلول اعصاب و... از خواص مفید این گیاه دارویی است.	۱۰۷
سعد دمی	۱۰۸
انگور	۱۱۰
انار	۱۱۰
انجیر	۱۱۱
پر تقال	۱۱۱
زرد آلو	۱۱۱
خرما	۱۱۲
شاه توت	۱۱۲
موز	۱۱۲
توت فرنگی	۱۱۲
بادام	۱۱۳
معجون پیامبر ﷺ	۱۱۴
معجون امام علی علیه السلام	۱۱۴

۱۱۴.....	معجون امام رضا (علیه السلام)
۱۱۶.....	بهترین راه مصرف کندر
۱۱۶.....	معجون ابن سینا
۱۱۷.....	معجون سینا
۱۱۸.....	معجون کندر:
۱۱۸.....	معجون مندی:
۱۱۸.....	معجون های دیگر:
۱۱۹.....	فواید سبزی تقوی دهن
۱۲۰.....	موادی که به هوایار دهن کمک می کند
۱۲۱.....	عوامل موثر در فعالیت های مغز
۱۲۴.....	دستور تهیه چند غذا برای افزایش هوش
۱۲۸.....	منابع

پیش گفتار

مغز پیچیده ترین عضو در بدن انسان است و اگر فکر کنیم که یک یا دو ماده‌ی غذایی برای مغز معجزه می‌کند، سخت در اشتباهیم. مغز به حجم انبوهی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی نیاز دارد تا بتواند عملکردی درست داشته باشد. پس رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

داشتن یک تغذیه خوب و سالم به عملکرد خوب مغز کمک می‌کند. ممکن است برای شما نیز پیش آمده باشد که برای انجام کاری یا برداشتن وسیله‌ای وارد جایی شوید و همان لحظه فراموش کنید برای انجام چه کاری آمده‌اید؟ یا لحظاتی در مقابل کمد یا میز مکث کنید و به ذهنتان بیایورید که چه می‌خواهید؟ این‌ها از علایم فراموشی‌های آنی هستند که بیشه در اختلالات جسمی دارند. وقتی به راحتی همه چیز را فراموش می‌کنید، در یادگیری دچار مشکل می‌شوید و نمی‌توانید تمرکز لازم را داشته باشید بنابراین کم‌کم دچار نگرانی می‌شوید. این قبیل مشکلات در هر سن و سالی پیش می‌آید و خوشبختانه کمابیش گذری هستند. ورزش، تمرین‌های مربوط به حافظه و فعالیت‌های اجتماعی راه حل‌های مناسبی برای تقویت حافظه محسوب می‌شوند اما فراموش

نکنید که تغذیه نقش بسیار مهمی در تقویت حافظه دارد.

تحصیل و موفقیت درسی فرزندان همیشه یکی از مهم‌ترین درگیری‌های فکری و ذهنی والدین بوده و هست. با وجود تمام این حساسیت‌ها، حتماً شما هم سراغ دارید کودکی را که ناگهان از درس و مدرسه خسته می‌شود و دیگر مثل سابق رغبتی به درس خواندن ندارد. اینجاست که والدین به مدرسه فراخوانده می‌شوند و با آن‌ها دربار علت افت تحصیلی و عدم تمرکز دانش‌آموز سوال می‌شود. ولی آن‌ها نمی‌توانند دلیلی را برای این مشکل پیدا کنند. شاید برای خیلی‌ها باور باشد که در بسیاری از موارد علت این افت تحصیلی می‌تواند اختلالات تغذیه‌ای و کمبود دریافت مواد مغذی لازم برای بدن باشد. حتی گاهی آنقدر جدی می‌شود که در نهایت این مساله به ترک تحصیل دانش‌آموز در مقاطع مختلف تحصیلی منجر می‌شود.

در این کتاب سعی شده است تا به درمان‌های سنتی و موثر در رابطه با اختلالات مغزی و راهکارهای پیشگیری از آن پرداخته شود و از غذاها، سبزیجات، میوه‌ها و به طور کلی هر ماده غذایی که برای مغز مفید است و همچنین از دشمنان مغز نام برده شود و به صورت کاربردی مورد بررسی قرار گیرد.