

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فراگیران سالم

سلامت تغذیه (۱)

حضرت علی (ع) فرمودند:
زَكَاةُ الْعِلْمِ بَذْلُهُ لِمُسْتَحِقِّهِ وَ
إِجْهَادُ النَّفْسِ فِي الْعَمَلِ بِهِ؛
زکات دانش، آموزش به کسانی که شایسته
آنند و کوشش در عمل به آن است.
غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹



سرشناسه: پورعباسی، عطاءالله، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور: سلامت تغذیه (تغذیه اثر بخش، نوشیدنی‌ها، ریزمغذی‌ها)
 مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: نشر طبیب، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۶۰۰ ص: ۵/۹ × ۱۹ س.م.
 فروست: فراگیران سالم
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۶-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر
 شناسه افزوده: ابراهیم نژاد شیروانی، محبوبه سادات، ۱۳۶۰-
 شناسه افزوده: جدیدیان، امیرحسین،
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۹۲۳۰

نام کتاب: سلامت تغذیه

(تغذیه اثر بخش - نوشیدنی‌ها - ریزمغذی‌ها)

مؤلفین: دکتر عطاءالله پورعباسی، دکتر محبوبه سادات ابراهیم نژاد شیروانی، امیرحسین جدیدیان

(بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)

ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)

کتاب‌آرا: زهرا طاهری

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۶-۷

بها: ۲۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

خیابان کریمخان زند - نش میزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵

تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (۱۰ خط) - دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

تنها کتاب‌فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین‌تر از بولوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱

تلفن: ۸۳۳۸۳ - ۰۲۱ - دورنگار: ۸۸۹۷۱۱۱۲



تیمورزاده

www.teimorzadeh.com



۴۴	تغذیه و خواب
۴۳	تغذیه و مقابله با خستگی
۴۱	فست قوت‌ها، مناسب نیستند
۴۱	زود شام بخورید
۴۰	حتماً عصرانه بخورید
۳۹	برای ناهار وقت بگذارید
۳۸	سعی کنید در میان وعده‌ها، میوه مصرف کنید
۳۷	صبحانه مفصل بخورید
۳۷	ناشتایی بخورید
۳۶	تقسیم غذایی وعده‌ها را در خود بخورید
۳۶	طراحی وعده‌های غذایی
۳۵	هرم غذایی
۳۴	از هر دسته مواد غذایی چه مقدار نیاز داریم؟
۳۳	برنامه غذایی
۳۲	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۳۱	چربی‌ها
۳۰	کربوهیدرات‌ها
۳۰	پروتئین‌ها
۳۰	مواد غذایی اصلی
۲۸	تغذیه و تأثیر آن بر انرژی
۲۷	تغذیه و نوجوان
۵	مقدمه

فهرست بخش دوم نوشیدن‌ها

- ۲۷ نوشابه خورترین ملت جهان
- ۲۸ هر شیشه نوشابه ۱۰ قاشق قند دارد
- ۲۹ در نوشابه‌ها اسید وجود دارد
- ۳۰ کلیه هم از اسید در امان نیست
- ۳۱ کافئین، ماده مؤثر نوشابه
- ۳۲ نوشابه و کم خونی
- ۳۳ وقتی یک نوشابه می‌خورید در بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۳۵ نوشابه انرژی‌زا: یک قوطی پر از شکر و کافئین
- ۳۷ تاریخچه نوشابه‌های انرژی‌زا
- ۳۷ در نوشابه‌های انرژی‌زا چه خبر است؟
- ۴۱ مضرات مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا
- ۴۲ جایگزین‌هایی برای نوشابه‌های گازدار
- ۴۲ دوغ، هنوز هم خوشمزه است
- ۴۳ ماء الشعیر، البته بدون گاز
- ۴۳ محتویات ۱۰۰ گرم ماء الشعیر
- ۴۳ خاصیت ماء الشعیر
- ۴۴ آب‌میوه‌های طبیعی، همچنان توصیه اول

فهرست بخش سوم ریزمغذی ها

۴۸	ریزمغذی هایی از جنس ویتامین
۴۸	ویتامین A؛ ماده بینایی
۴۹	ویتامین D؛ ویتامین آفتاب
۴۹	ویتامین های گروه B؛ همه کاره بدن
۵۰	ویتامین C؛ دشمن عفونت
۵۱	همه عناصر در بدن ما
۵۱	آهن؛ فلز خونی
۵۳	کلسیم؛ عنصر استخوان
۵۴	روی؛ عنصر ایمنی
۵۵	مکمل های غذایی؛ آری یا خیر؟
۵۵	مکمل های حاوی املاح ضروری
۵۶	مکمل های ویتامین دار
۵۷	مکمل های پروتئینه

مقدمه

تعلیم و تربیت یکی از راهبردهای اساسی برای رشد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی کودکان و نوجوانان در همه کشورهاست. برای تحقق تعلیم و تربیت اثربخش، در کنار عواملی چون محیط مناسب، تدوین محتوای آموزشی درست و بهره‌مندی از مربیان مجرب، باید بستری مطلوب از سلامت جسم و روان دانش‌آموز نیز مهیا باشد تا نتیجه همه امور در این راستا به بار نشسته و به تربیت انسانی با حداکثر توانمندی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی منجر شود.

طب تربیتی حیطه‌ای از دانش است که با بهره‌گیری از مفاهیم علوم مختلف مانند پزشکی، روان‌شناسی، علوم تربیتی و سلامت تلاش می‌کند تا تأثیر اختلالات جسمانی اثرگذار بر یادگیری و تربیت را با شناسایی تشخیص و درمان به‌موقع به حداقل برساند. بر این اساس طب تربیتی برای آموزش، پایش و حفظ و ارتقای سلامت برنامه‌های مدونی را مد نظر دارد. مجموعه کتاب‌های «فراگیران سالم» با هدف افزایش دانش فراگیران در سطوح مختلف تحصیلی و همچنین ارتقای رفتارهای مرتبط با سلامت ایشان تدوین شده است تا به این وسیله بستر تحقق تربیت اثربخش را بیش از پیش فراهم کند.

هریک از کتاب‌های این مجموعه به یکی از حیطه‌های سلامت مرتبط با فراگیر و یا محیط آموزشی پرداخته است. انتقال پیام‌های رفتاری و عملی درخور به دانش‌آموزان، در عین نگارشی ساده، روان و قابل فهم برای ایشان، ویژگی دیگر مجموعه حاضر است.

مربیان بهداشت نیز می‌توانند از این مجموعه کتاب‌ها سود جسته و از آن به‌عنوان منبع مناسبی برای آموزش سلامت دانش‌آموزان استفاده کنند. امید است انتشار این مجموعه، گامی کوچک در مسیر اعتلای تعلیم و تربیت در کشور عزیزمان باشد.

دکتر عطاءالله پورعباسی

دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی

امیر حسین جدیدیان

بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس