

غذا درماني به جای دارو

مؤلف:

اعظم مرادیان

سرشناسه: مرادیان اعظم، ۱۳۵۳٪
عنوان و نام پدیدآور: غذا درمانی به جای دارو/ اعظم مرادیان
مشخصات نشر: همدان: رایین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۵۰-۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تغذیه
موضوع: سلامتی - تأثیر تغذیه
رده بنده دیویی: ۶۱۳/۲
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ غ ۴ / RA۷۸۴



نام کتاب: غذا درمانی به جای دارو

مؤلف: اعظم مرادیان

ناشر: رایین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۵۰-۹-۳

صفحه آرای: طلوع غرب - ۸۲۶۱۶۰۰

چاپ و صحافی: گیتی

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

مراکز پخش:

۱- تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، خیابان جمالزاده جنوبی، کوچه

آقاصوری، پلاک ۱۷، انتشارات زرین - تلفن: ۶۶۹۰۹۰۶۸

۲- همدان، خیابان بوعلی، پاساژ ایران، انتشارات رایین - تلفن: ۰۸۱۱۲۵۱۰۰۴۸

۳- همدان، خیابان شریعتی، کتابفروشی ناصر خسرو - تلفن: ۰۸۱۱۲۵۱۳۹۶۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه:
۱۷	غذادرمانی به جای دارو
۲۱	تقسیم بندی ویتامین ها
۲۱	ویتامین A:
۲۲	ویتامین D:
۲۲	ویتامین E:
۲۳	ویتامین K:
۲۳	"گروه ویتامین B"
۲۴	ویتامین C یا اسید اسکوربیک:
۲۵	آب:
۳۱	"گروه های غذایی"
۳۲	گروه شیر و لبنیات:
۳۴	"گروه گوشت ها"
۳۴	"گروه حبوبات"
۳۶	"گروه نان و غلات"
۳۷	"انواع نانها"
۴۰	"گروه میوه ها و سبزیها"
۴۰	"گروه متفرقه"
۴۱	"نوشیدنی ها"
۴۳	"فشار خون"
۴۳	فشار خون چیست؟
۴۴	فشار خون بالا:
۴۵	مضرات فشار خون بالا:
۴۷	غذا درمانی:

- ۴۷....."ضرورت مصرف آنتی اکسیدانها در تالاسمی"
- ۵۰....."مشکلات عمومی غذایی"
- ۵۳....."جدول جانشینی مواد غذایی"
- ۶۱....."جدول جانشینی مواد غذایی"
- ۶۳....."هرم مواد غذایی"
- ۶۴....."تغذیه درمانی در بیماری کوشینگ"
- ۶۵.....تظاهرات بالینی:
- ۶۷.....از عوارض سندرم کوشینگ:
- ۶۷....."بواسیر یا هموروئید"
- ۷۲....."تغذیه و سلامت"
- ۷۲.....چند توصیه غذایی:
- ۷۶....."تغذیه و بیماریهای زنان"
- ۷۶.....واژنیت‌ها:
- ۷۹....."تغذیه معلولان"
- ۸۱....."تغذیه و بی خوابی شبانه"
- ۸۵....."تغذیه و زیبایی"
- ۸۵.....رابطه دو طرفه تغذیه و زیبایی:
- ۸۵.....اشتباه بزرگ، اما رایج:
- ۸۹....."ماسک‌ها"
- ۹۱.....چند روش دیگر:
- ۱۰۰....."اسرار میوه‌ها"
- ۱۰۰....."آلو"
- ۱۰۳....."هلو"
- ۱۰۶....."ارزش غذایی هندوانه"
- ۱۰۸....."طالبی"
- ۱۱۱....."خواص تقویتی موز"
- ۱۱۲....."خیار"

۱۱۲	"انار"
۱۱۳	"زردآلو"
۱۱۳	"گیلاس"
۱۱۳	"آلوچه"
۱۱۴	"سیب گلاب"
۱۱۴	"گرمک"
۱۱۵	"انگور"
۱۱۵	"گوجه فرنگی"
۱۱۶	"کیوی"
۱۱۶	"سیب"
۱۱۶	"توت فرنگی"
۱۱۶	"پرتغال"
۱۱۷	"ارزش غذایی تخم کتان"
۱۱۹	"سبوس"
۱۲۱	"بیماری مینیر"
۱۲۵	"بیماری نقرس"
۱۲۶	"اصلاح برنامه غذایی و اسید اوریک"
۱۲۷	"سوسیس"
۱۲۷	در خدمت و خیانت سوسیس:
۱۳۲	"لذت بستنی در تابستان"
۱۳۴	"بیماری سرطان"
۱۳۵	ممانعت از سرطان:
۱۴۰	"پیشگیری از سرطان"
۱۴۱	"خانمها عجله کنید؛ خطر در چند قدمی است!"
۱۴۶	نحوه انجام معاینه پستان:
۱۵۱	"تغذیه پس از ماه رمضان"
۱۵۴	"تغذیه و جلوگیری از بیماریهای قلبی و عروقی"

۱۵۴	غذاهای دوستدار قلب:
۱۵۹	"اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی"
۱۵۹	اندازه و مقادیر:
۱۶۱	نسخه‌های تک دارویی:
۱۶۱	نسخه شماره ۱:
۱۶۱	نسخه شماره ۲:
۱۶۲	نسخه شماره ۳:
۱۶۲	نسخه شماره ۴:
۱۶۲	نسخه شماره ۵:
۱۶۳	نسخه شماره ۶:
۱۶۳	نسخه شماره ۷:
۱۶۳	نسخه شماره ۸:
۱۶۴	نسخه شماره ۹:
۱۶۵	"توصیه‌های تغذیه‌ای مفید"
۱۶۷	"خواص خوردنیها"
۱۶۷	فارجهای خوراکی:
۱۶۸	عسل خرما:
۱۶۹	"تغذیه و پوکی استخوان"
۱۷۱	درمان پوکی استخوان:
۱۷۱	توصیه طلایی:
۱۷۲	برنامه غذایی:
۱۷۳	ورزش:
۱۷۳	آزمایش‌های پزشکی:
۱۷۴	"گرمزدگی"
۱۷۵	"بی اشتها"
۱۷۹	"برفراز کوههای قفقاز"
۱۷۹	"کفیر"

۱۸۲.....	"زیاده روی در تغذیه یا پرخوری"
۱۸۳.....	نوع اول پُرخوری:
۱۸۴.....	نوع دوم پُرخوری:
۱۸۴.....	نوع سوم پُرخوری:
۱۸۷.....	"دوستان چاق کننده"
۱۸۸.....	غذاخوردن و خرید کردن:
۱۹۰.....	"۵ راز افراد باریک اندام"
۱۹۴.....	بعضی از علل شایع اسهال:
۱۹۸.....	"آرامش بدون آرام بخش"
۱۹۸.....	نقش تغذیه در کاهش استرس:
۲۰۳.....	"خیلی آسان آرامش را به خود هدیه کنید"
۲۰۵.....	عوامل افسردگی و درمان غذایی آن:
۲۰۷.....	توصیه‌های غذایی:
۲۰۹.....	"خواص مفید جوش شیرین"
۲۱۵.....	"کنترل استعمال دخانیات"
۲۱۵.....	مقدمه:
۲۱۶.....	تاریخچه مصرف دخانیات:
۲۱۶.....	آثار استعمال سیگار:
۲۱۶.....	وابستگی روانی:
۲۱۷.....	وابستگی جسمی (فیزیکی):
۲۱۸.....	استعمال سیگار و بیماریهای قلبی - عروقی:
۲۱۸.....	استعمال سیگار و بیماریهای گوارشی:
۲۱۹.....	باروری و سیگار:
۲۲۰.....	سیگار و هزینه‌های تحمیلی آن بر اقتصاد جامعه:
۲۲۰.....	کنترل فراگیر دخانیات:
۲۲۱.....	ترک دخانیات:
۲۲۲.....	مواد غذایی که برای ترک سیگار مفید هستند:

- مواد غذایی که تمایل به کشیدن سیگار را تشدید می کنند: ۲۲۳.....
- "گاستریت یا ورم معده" ۲۲۳.....
- "اکالپتوس" ۲۲۸.....
- بیماری MS ۲۳۲.....
- مهم ترین تظاهرات این بیماری چیست؟ ۲۳۲.....
- شیوع بیماری MS در دنیا چگونه است؟ ۲۳۳.....
- چه عواملی در ایجاد بیماری مؤثر است؟ ۲۳۶.....
- علائم بیماری MS کدام است؟ ۲۳۷.....
- راه های درمان این بیماری کدام است؟ ۲۳۷.....
- پیشامدهای عدم درمان به موقع در این بیماری چیست؟ ۲۳۹.....
- "فواید سویا" ۲۴۲.....
- مواد مغذی سویا: ۲۴۳.....
- سویا و یائسگی: ۲۴۵.....
- سویا و سرطان: ۲۴۵.....
- "چند توصیه مهم و بحث آزاد" ۲۴۶.....
- "چند تمرین ساده هنگام پرواز" ۲۴۶.....
- نیروی لبخند: ۲۵۰.....
- تأثیر خنده به عنوان یک دارو: ۲۵۴.....

مقدمه:

امروزه دارو کاملاً جای غذا را در بیماران گرفته است. مردم با یک سرماخوردگی ساده به پزشک مراجعه می‌کنند و با مقدار زیادی دارو و قرص و شربت برمی‌گردند و فراموش شده است، که میتوان سلامتی را با غذا نیز به دست آورد، قبل از اینکه مبتلا به بیماریهای مختلف شویم، اگر با غذا و میوه‌ها و سبزیجات مختلف انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و لبنیات را به بدن منتقل کنیم، دیگر نیازی به مراجعه مداوم به پزشک نداریم. کنترل فشار خون و حرارت بدن و ورزش مداوم، حتی یک پیاده روی ساده، حدود نیم ساعت در روز می‌تواند سلامتی را در بدن ما نگهدارد و فقط می‌توانیم در موارد حاد که سلامتی انسان در خطر است و با غذا کنترل نمی‌شود، می‌توان به دکتر مراجعه کرد. در این تحقیق من سعی کرده‌ام که غذا را به نوعی جایگزین دارو کنم و سلامتی را با خوردن غذا به افراد بازگردانم. امیدوارم که توانسته باشم سهم کوچکی در خدمت به مردم انجام داده باشم و در پیش خدای خودم سرافراز باشم، به امید روزی که

غذا درمانی جای استفاده از دارو را بگیرد و بیماریهای ناعلاج نیز با استفاده از غذا کمرنگ شود و به امید خدا از بین برود. در ابتدای بحث به شمه‌ای از غذا درمانی به جای دارو و سپس تقسیم بندی ویتامین‌ها و غذاهایی که ویتامین‌های مختلف دارند می‌پردازیم، سپس به انواع بیماریها، علائم و تظاهرات بالینی، مضرات پیشگیری و غذا درمانی آن و همچنین خواص میوه‌ها و ماسک‌های زیبایی و داروهای گیاهی می‌پردازیم.

اعظم مرادیان

تیرماه ۱۳۸۶

ماریان