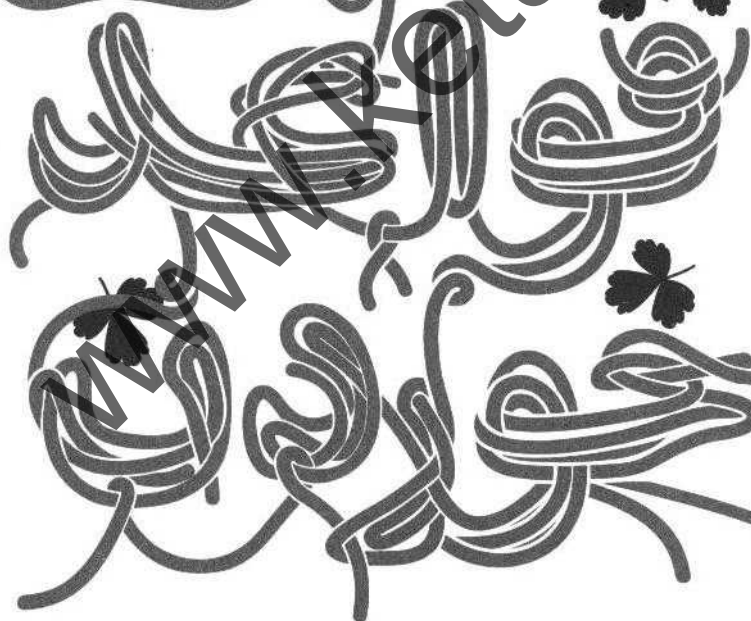




نوشته‌ی .مایکل پولان
ترجمه‌ی .آرش حسینیان





سرشناسه	پولان، مایکل، ۱۹۵۵ - م. Pollan, Michael
عنوان و نام پدیدآور	قواعد خوردن: راهنمای تغذیه‌ی سالم نوشته‌ی مایکل پولان، ترجمه‌ی آرش حسینیان.
مشخصات نشر	تهران: مثلث، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ص×۱۷س م-
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۹۶-۹۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Food Rules: An Eater's Manual, 2009
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	تغذیه
موضوع	عادت‌های غذایی
شناسه‌ی افزوده	حسینیان، آرش، ۱۳۶۲ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	۹۱۳۹۳RA۷۸۴ق ۹۲پ/
رده‌بندی دیویی	۲/۶۱۳:
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	۳۶۳۸۲۹۹:



قواعد خوردن

راهنمای تغذیه‌ی سالم

نویسنده: مایکل پولان

مترجم: آرش حسینیان

طراح گرافیک: حبیب ایلون

نشر مثلث | تهران | کد پستی ۱۳۱۶۶۳۳۵۶۳



چاپ اول، بهار ۹۳ | ۱۱۰۰ نسخه

شابک | ۹۶-۹۶۳-۸۳۹۶-۹۷۸

© تمامی حقوق برای نشر مثلث محفوظ است.

تلفن و دورنگار | ۸۲ - ۸۸۹۹۶۴۸۰

www.mosallas.com

info@mosallas.com

فروشگاه نشر مثلث

تجریش، میدان قدس

خیابان دربند، کاشی ۳۳.

تلفن: ۲۲۷۰۹۹۳۷

۱۰۰۰۰ تومان

۱۱ یادداشت مترجم

۱۳ پیش گفتار

۲۷ بخش ۱

چه باید بخورم؟ (غذای واقعی)

۵۵ بخش ۲

از چه نوع محصولات تغذیه کنیم؟ (غالباً گیاهی)

۸۵ بخش ۳

چطور باید بخورم؟ (نه چندان زیاد)

یادداشت مترجم



با توجه به اینکه کشور ما — به ویژه در دو دهه ی اخیر — در معرض هجوم گسترده و فزاینده ی فرهنگ تغذیه ی صنعتی-امریکایی، جریان های سوداندیشانه ی شبه علمی در حوزه های پزشکی و تغذیه، مواد غذایی فراوری شده و هله هوله های صنعتی، نسخه های کمیت اندیش و بی کیفیت کشاورزی و دامداری صنعتی، و فروشگاه ها و مارکت های سودمحور قرار گرفته است، بسیار ضروری به نظر می رسد که با مطرح نمودن آثار انتقادی موجود در این زمینه، زنگ خطر را به صدا درآوریم. تعجب ندارد که بخشی از رساترین فریادهای انتقادی در این باب، از درون همان جوامعی به دوش برسد که تولیدکننده و صادرکننده ی دست اول این الگوهای ناسالم اند و از این رو بیش از همه با پیامدهای اسفبار آن درگیر بوده و هستند. بهره گیری از این جریان های انتقادی، در مقطع کنونی برای جامعه ی ما که در خوشبینانه ترین حالت تنها چند گام با وضعیت اسفناک این جوامع

فاصله دارد، حیاتی به نظر می‌رسد.^۱ کتاب حاضر با چنین هدفی به فارسی برگردانده شده است.

در اینجا مایلم از خانم سمانه رحمانی برای بازخوانی پیش‌گفتار کتاب و کمک به روان‌سازی متن صمیمانه تشکر کنم.

— آرش حسینیان

www.ketab.ir

۱. برای آشنایی بیشتر با موقعیت نگران‌کننده‌ی این جوامع از نظر کیفیت تغذیه و وضعیت سلامت، نگاه کنید به:

الف. پژوهش چین، کالین کمبل و توماس کمبل، ترجمه‌ی آرش حسینیان، نشر مثلث، ۱۳۹۳.
ب. معضل جانور همه‌چیزخوار، مایکل پولان، ترجمه‌ی آرش حسینیان، در دست ترجمه.