

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چند قدم تا سلامتی

سید محمد ابراهیم رضایی

کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	رضایی، سیدمحمدامین، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	چند قدم تا سلامتی / سیدمحمدامین رضایی.
مشخصات نشر	تهران آموزش عالی تالیفی ارشدان ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ج ۹ / ۶ / ۸۴ / ۸۴ RAY
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۸۴۳۰۳



مؤسسه آرشادان تالیفی ارشدان

نام کتاب:	چند قدم تا سلامتی
تألیف:	سید محمد امین رضایی
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
توبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۴۶-۲
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز بخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۲۱۴۷۶۲۵۵
	۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان

صفحه

مقدمه	۷
فصل اول: کلیات غذا و تغذیه	۹
فصل دوم: واحدهای غذایی و لیست جانشینی غذاها	۲۹
فصل سوم: دنیای غذا	۵۳
فصل چهارم: چگونه بخوریم	۸۹
فصل پنجم: بهداشت مواد غذایی از خرید تا مصرف	۱۲۳
فصل ششم: بیماری‌های امروز و راه‌های پیشگیری از آنها	۱۴۱
فصل هفتم: توصیه‌هایی کلی و اعجاب آور برای سلامتی	۱۶۵
منابع	۱۸۱

مقدمه:

گذر تغذیه ای و ورزشی و شرایط جدید دنیای امروز، شهرنشینی ها و بی تحرکی ها، در دسترس بودن غذاهای پرکالری و گاهها ارزان و بسیاری از عوامل دیگر باعث گردیده تا بیماری های دنیای امروز، همچنین علل مرگ و میر نیز تغییر کند. بیش از پنجاه درصد از علل مرگ و میر امروزه، شامل بیماری هایی هستند که توسط تغذیه مناسب قابل پیشگیری است. در کنار این گذر تغذیه ای و به وجود آمدن شرایط جدید، و همچنین افزایش شیوع بیماری هایی که بیش از این خیلی شناخته شده نبودند؛ متأسفانه به علت های مختلف آگاهی بسیاری از افراد از داشتن سبک صحیح زندگی نیز بسیار پایین است. ورود ناگهانی مواد غذایی با کالری بالا و تهی از مواد مغذی به بدن خانوارها، مبدل شدن زندگی مردم به شرایط شهری، پررنگ شدن نقش صنعت در زندگی روزمره، تغییر شرایط کشاورزی، تنوع بسیار بالای مواد غذایی، برخی اختلاف نظرهای مدرن سنتی بر روی غذاها و ... همه جز عواملی است که هر کدام به شکل خاصی می تواند سلامتی را با مخاطراتی مواجه سازد. با وجود همه این عوامل در کنار هم و وجود ابهامات بی شماری که بسیار از خانوارهای ایرانی جهت دستیابی به انتخاب های صحیح و سالم در زندگی روزمره خود دارند، بر آن شدیم تا با نوشتن مجموعه پیش رو بصورت جامع و مانع به تمام ابعاد مرتبط با غذا جهت سالم زندگی کردن پرداخته و قدم های رسیدن به سلامتی را ترسیم نماییم. قطعاً در کنار این، یکی از اهداف اصلی و مد نظر جهت تهیه و نوشتن این اثر اصل ساده نویسی بوده تا از تخصصی شدن مباحث خارج شویم. مطالب علمی و مورد پذیرش را به قلمی ساده و روان

و قابل فهم به همراه مثال‌های ملموس در اختیار خوانندگان قرار داده تا نهایت بهره را از آن ببرند. همچنین سعی شده تا بر پیچیدگی مطالب کاسته و از پرداختن به مسائلی که ممکن است خواننده را از اصل دور نماید پرهیز نماییم.

امید است با مطالعه مطالب این کتاب و به کار بستن آن در زندگی بر عمر خود افزوده و بعنوان سفیران سلامت هر آنچه را که در این کتاب می‌آموزید با روحیه ای اثر گذار و سرشار از دغدغه در جامعه ترویج نمایید. انتظار ما این است که هر فرد پس از فراگیری هر مطلب علمی رسالت خود را در برابر آگاهی بخشی جامعه بر اساس منطق‌های علمی به خوبی انجام دهد تا سلامتی را زنجیر وار در جامعه گسترش دهیم.

آرزوی موفقیت برای یکایک شما عزیزان دارم...