

تغذیه سالم
اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی

www.ketab.ir

تالیف: دکتر ناصر رجبزاده

رجب زاده، ناصر
 تغذیه سالم: اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی / تالیف ناصر
 رجب زاده. —
 تهران: علم و ادب، ۱۳۸۵.
 ی، ۵۹۹ ص.: جدول.
 ISBN 964-7005-32-6:
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: ص. [۵۶۹] - ۵۸۰.
 نمایه.
 ۱. تغذیه. ۲. رژیم غذایی درمانی. ۳. سلامتی - - تاثیر تغذیه.
 الف. عنوان. ب. عنوان: اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی.
 ۷ ت ۲۶ ر / RM ۲۱۶ / ۶۹۳/۲
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۵-۱۱۴۷۷ م

تغذیه سالم: اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی

مؤلف: دکتر ناصر رجب زاده
 ناشر: انتشارات علم و ادب
 شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۸۵
 کلیه حقوق محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۷۰۰۵-۳۲-۶ ISBN 964-7005-32-6

بنام خدا

فهرست

۱	فصل اول خود را بشناسید و درمان کنید
۱	مقدمه
۴	بحرانهای تندرستی
۵	چه چیزی نرمال و طبیعی است
۶	انسان چاق کمتر پروتئین و میوه مصرف می‌کند
۸	چربی بدن باید در چه حدی باشد
۸	هورمونها، راز لاغری هستند
۹	تحرك موجب تحريك هورمونهای لاغری می‌شود
۱۱	شما چه تیپ آدمی هستید
۱۴	دنیای هورمونها
۱۷	هورمونهایی که در سوخت و ساز چربی دخالت دارند
۲۷	آیا دویدن لاغر می‌کند
۳۳	برای لاغر شدن چه اقداماتی را باید انجام داد
۳۷	چگونه می‌توان وضعیت جسمانی خود را کنترل کرد
۵۶	اطلاعاتی در مورد چربی
۵۷	مروری بر تحقیقات انجام شده در زمینه کربوهیدرات
۵۷	قند خون
۵۹	انسولین چربی را در باسن جمع می‌کند
۶۱	شاخص قند در مواد غذایی
۶۴	انواع دیابت

- ۶۶ کربوهیدرات چیست
- ۶۸ نقش کربوهیدراتها در بدن
- ۶۹ انسولین موجب جمع شدن چربی در بدن می‌شود
- ۷۲ شاخص قند : شاخص گلیسمیک
- ۷۶ کاهش قند خون (هیپوگلیسمی)
- ۸۰ در اثر دویدن، قند خون کاهش می‌یابد
- ۸۶ ساده‌ترین دستورالعمل لاغری
- ۸۹ هورمونها چه کاری را انجام می‌دهند؟
- ۹۵ ویژگیهای پروتئین خوب
- ۱۰۲ پروتئین را باید با ویتامین‌های گروه B مصرف کرد
- ۱۰۴ اهمیت و نقش پروتئینها
- ۱۱۴ هورمون رشد و خواب
- ۱۱۵ آشنایی با هورمون خوب یعنی ملاتونین
- ۱۲۱ چه عواملی موجب تحریک ایکوز بد می‌شوند
- ۱۲۲ چگونه ایکوز خوب را می‌توان تحریک کرد
- ۱۲۲ چربی از دیدگاه شیمیدانها
- ۱۲۶ نگاهی به سوخت و ساز چربی
- ۱۲۸ کلسترول و قلب
- ۱۲۸ چگونه می‌توان از دست کلسترول خلاص شد
- ۱۲۹ در مورد چربی بیشتر بدانیم
- ۱۴۲ تستسترون، هورمون جنسی
- ۱۵۱ هورمون جوانی و خوش‌اندازی
- ۱۵۴ استروژن، هورمونی که زنان را زیبا و جذاب می‌کند
- ۱۵۸ تیروئید، هورمونی که ناظر بر سوخت و ساز بدن است
- ۱۶۳ رابطه هورمون آدرنالین و شکم
- ۱۶۴ نورآدرنالین و ویتامین C

- ۱۶۵ بدون ویتامین C کارنیتین ساخته نمی شود
- ۱۶۶ چگونه می توان لاغر شد
- ۱۶۸ افراد چاق به خوردن مواد شیرین تمایل دارند
- ۱۶۸ برای قبراق و سر حال شدن چه کارهایی را باید انجام داد
- ۱۷۰ راز تاثیر گذاری مولکول سروتونین
- ۱۷۲ گیاهخواران احساس خوشبختی بیشتری می کنند
- ۱۷۵ چرا استرس انسان را چاق می کند
- ۱۷۶ رابطه بین هورمون کورتیزول و انسولین
- ۱۷۷ چگونه می توان از دست کورتیزول خلاص شد
- ۱۷۸ چگونه می توان به آرامش دست یافت
- ۱۷۹ برای حفظ آرامش چه کارهایی را باید انجام داد
- ۱۸۰ سه عنصری که موجب سوختن بهتر چربی می شوند
- ۱۸۳ منیزیم موجب استرس کمتر و سوختن بیشتر چربی می شود
- ۱۸۳ آیا می دانید کلسیم چگونه لاغر می کند
- ۱۸۴ آیا می دانید چرا منیزیم شما را لاغر می کند
- ۱۸۷ راه سلامتی و خوش اندام شدن
- ۱۸۸ مواد ضروری و لازم برای اعضاء مختلف بدن
- ۱۸۸ دایره المعارف گیاهان
- ۱۹۲ هورمونهای گیاهی
- ۱۹۵ جدول مواد غذایی غنی از ویتامینها
- ۱۹۷ جدول مواد غذایی غنی از املاح
- ۲۰۳ آب میوه و آب سبزیجات
- ۲۰۵ دیدگاه محققین درباره نوشیدن
- ۲۰۷ فرمول و روش اعجاز آمیز برای آب کردن چربی بدن
- ۲۱۵ بهترین و مهمترین دوست برای کاهش وزن ، کفش ها هستند
- ۲۱۹ با آرزو و تلقین می توان لاغر شد

- ۲۲۹ اصول و قاعده کلی برای تقویت عضلات
- ۲۴۰ چگونه استرس را از خود دور کنیم
- ۲۴۵ با جنب و جوش و تحرک می‌توانید چربی بدن را بسوزانید
- ۲۵۷ شما چه تیپ آدمی هستید
- ۲۵۳ عناصر تشکیل دهنده رژیم غذایی
- ۲۵۶ چرا پروتئین سوختن چربی را تشدید می‌کند
- ۲۵۹ کاهش وزن و آب شدن چربی چه کارهایی باید انجام داد؟
- ۲۶۴ سوزاندن چربی
- ۲۶۶ رژیم غذایی برای حفظ سلامتی همه افراد
- ۳۱۹ فصل دوم: اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی
- ۳۲۰ اعجاز غذا
- ۳۲۲ درباره تاثیر مواد غذایی بیشتر بدانیم
- ۳۳۴ غذاهای مناسب برای عضلات قلب
- ۳۴۵ بهترین شیوه تغذیه علیه کلسترول
- ۳۵۳ مواد غذایی که موجب کاهش تری گلیسرید می‌شوند
- ۳۶۰ ده ماده غذایی که از خون لختگی جلوگیری می‌کنند
- ۳۶۶ رژیم غذایی برای فشار خون بالا
- ۳۷۵ قوی‌ترین مواد غذایی علیه سکت
- ۳۷۸ چه موادی را باید بخوریم تا از سکت مغزی نمیریم
- ۳۸۰ رژیم غذایی به منظور جلوگیری از اختلالات گوارش
- ۳۸۱ یبوست چیست و چگونه می‌توان به کمک غذا از یبوست جلوگیری کرد؟
- ۳۸۴ توصیه‌های لازم برای رفع یبوست
- ۳۸۵ اسهال و رژیم غذایی
- ۳۸۷ رژیم غذایی‌ای که می‌تواند اسهال را تشدید کند
- ۳۸۷ مواد غذایی‌ای که می‌تواند اسهال را تشدید کنند

۳۹۳	چه مواد غذایی ای موجب درد معده می شوند
۳۹۳	معدۀ اسیدی : چه غذاهایی را باید خورد و از چه غذاهایی باید پرهیز کرد
۳۹۴	رژیم غذایی ضد تهوع
۳۹۵	مواد غذایی ضد نفخ
۴۰۰	با انتخاب صحیح غذا، مانع ترش کردن معده شوید
۴۰۴	کولیت
۴۰۸	تورم و زخم معده
۴۱۴	مواد غذایی ای که موجب تولید بیشتر اسید معده می شوند
۴۱۷	دستورالعمل برای جلوگیری و مداوای زخمها
۴۱۸	چگونه می توان با تغذیه صحیح سنگ صفرا را برطرف کرد
۴۲۳	سنگ کلیه
۴۲۸	رژیم غذایی برای جلوگیری از سرطان
۴۴۳	مواد غذایی که مانع بروز سرطان پستان می گردند
۴۵۹	مواد غذایی ضد سرطان روده بزرگ
۴۶۱	رابطه سرطان ریه با مصرف کم سبزیجات
۴۶۷	سرطان لوزالمعده
۴۷۰	سرطان معده
۴۷۲	سایر سرطان ها و مواد غذایی ضد آنها
۴۷۵	مواد غذایی که روح و روان انسان را سر حال می آورند
۴۸۹	مواد غذایی که ترس و اضطراب را دور می کنند
۴۹۲	سردرد
۴۹۷	چه مواد غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مانع بروز عفونت می شوند
۵۰۳	مواد غذایی علیه سرماخوردگی، گریپ، برونشیت و زکام
۵۱۰	با پیاز، فلفل قرمز و ماهی علیه آسم مبارزه کنید
۵۱۵	مواد غذایی برای جلوگیری از عفونتهای مثانه
۵۱۷	رژیم غذایی برای جلوگیری از ویروس هرپس

۵۱۸	رژیم غذایی علیه زخمهای دهان، تبخال و زونا
۵۱۹	مواد غذایی علیه دردهای مفاصل و استخوان
۵۳۴	روابط جنسی، هورمون باروری و تغذیه
۵۳۷	مواد غذایی علیه آسیب دیدگی نوزاد
۵۳۸	مواد غذایی که دردهای ناشی از عادت ماهیانه را کاهش می دهد.
۵۴۳	سبزی ها، ایدز را مهار می کنند
۵۴۵	آب مروارید
۵۴۶	تاثیر مواد غذایی روی خستگی های مزمن
۵۴۷	آب سیاه
۵۴۷	التهاب لثه
۵۴۷	بیماری لوپوس
۵۴۸	ام اس
۵۵۱	بیماری پارکینسون
۵۵۲	مشکلات پروستات
۵۵۳	سیر داروی مؤثر علیه انگل ها
۵۵۴	کالری مواد غذایی
۵۶۹	منابع
۵۸۱	فهرست موضوعی