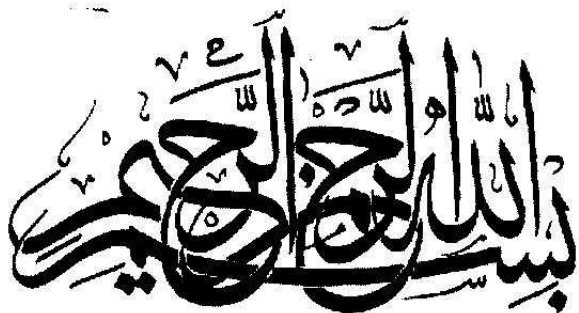




سلامتی با تغذیه سالم

صنوبری طاهر خانی، سمانه طاهرزاده

www.ketab.ir

طاهرخانی، صغری، ۱۳۶۱ -	ترشی‌شناسه
سلامتی با تغذیه سالم/صغری طاهرخانی، سمانه طاهرزاده.	فنون و نام پدیدآور
تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۳۶ص.	مشخصات ظاهری
۱۴۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۰۶۰-۸	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
تغذیه -- به زبان ساده	موضوع
Nutrition -- Popular works	موضوع
سلامتی -- تأثیر تغذیه	موضوع
Health -- Nutritional aspects	موضوع
طاهرزاده، سمانه، ۱۳۶۵-	شناسه افزودنی
RA۷۸۲	رده بندی کنگره
۶۱۳/۲	رده بندی دیویی
۵۳۴۴۱۵۸	شماره کتابشناسی ملی



meadpub.ir

عنوان کتاب: سلامتی با تغذیه سالم

مولفین : صغری طاهرخانی ، سمانه طاهرزاده

ناشر : میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۳۱ - ۰۶۰ - ۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفین محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولفین

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

از آنجاییکه امروزه با زندگی ماشینی، پیشرفت، ترقی، کم شدن ورزش، تحرک و استفاده از غذاهای حاضری افراد جامعه را دچار دیابت و اضافه وزن غیر نرمال (چاقی) کرده است ما را به این فکر انداخت که کتابی تالیف کنیم تا بتوانیم نوع تغذیه و تفکر تغذیه سالم را به سمت سفره‌های مردم اصیل کشورمان ببریم.

متأسفانه مشکل تغذیه سالم چند سالی است محققان را درگیر این موضوع کرده است. تا به امروز بدترین هزینه سلامتی افراد را تضمین کنند. تحرک کم خانواده‌ها را با نفاد بیش از اندازه از غذاهای حاضری و تنقلات پر از چربیهای غیر قابل هضم و غذاهای ناسالم معضل بزرگی در اضافه وزن تنبلی و بیماریهای مختلف در بین اطفال و نوجوانان (کودکان جوانان و سالخوردگان) می‌باشد شاید تعبیر و آشنایی با تغذیه سالم راهی باشد که این مشکلات را کم کند.

در انتها از تمام کسانی که در جمع‌آوری این مجموعه با ما همراهی کرده‌اند تقدیر و تشکر می‌نمایم

صغری طاهرخانی، سمانه طاهرزاده

۸	تاریخچه تغذیه
۱۰	تغذیه و زندگی
۱۰	تعریف تغذیه
۱۱	تغذیه چیست؟
۱۲	تأثیر رژیم غذایی خانواده به تغذیه سالم
۱۳	تغذیه سالم به عنای اجتناب از غذاهای فرآوری شده است
۱۳	تغذیه سالم ارتباط تنگ با سلامتی دارد
۱۵	تغذیه منطقی
۱۵	اهداف تغذیه صحیح در طب سنتی
۱۶	تغذیه مناسب
۱۷	نکاتی پیرامون تغذیه خوب
۱۹	نحوه تامین تغذیه
۱۹	تغذیه روان تنی
۲۰	کارخانه بزرگ تغذیه
۲۲	منظور از تغذیه صحیح چیست؟
۲۳	رژیم متعادل چیست؟
۲۴	هرم راهنمای غذایی

- ۲۵ گروه‌های غذایی و فواید آن‌ها
- ۲۶ فواید فیبر برای بدن:
- ۲۸ در رژیم متعادل، چه مقدار آب باید نوشید؟
- ۲۸ علائم کم آبی
- ۲۸ تعریف غذا
- ۲۹ آیا باید در رژیم‌های غذایی تغییرات زیادی ایجاد کرد؟
- ۲۹ آیا مصرف غذای سالم را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارد؟
- ۳۰ رژیم غذایی سالم در رژیم‌های پرخطر مشکلات
- ۳۱ تحقیق در مورد تغذیه سالم
- ۳۱ علم تغذیه چیست؟
- ۳۲ چربی‌ها
- ۳۳ روزتان را با یک ماده غذایی شیرین کم‌کالری شروع کنید.
- ۳۴ برای ساندویچ از طعم دهنده‌ی طبیعی استفاده کنید.
- ۳۴ به جای شیرینی انگور یخ‌زده بخورید.
- ۳۴ از سیب‌زمینی برای غلیظ کردن سوپ استفاده کنید.
- ۳۴ به جای شربت و کره، از میوه روی پنکیک استفاده کنید.
- ۳۴ در سالاد، از ماست استفاده کنید.
- ۳۵ برای درست کردن پیتزایی سالم و کم‌کالری، از گل‌کلم در آن استفاده کنید.

- ۳۵ گل کلم جایگزینی مناسب برای برنج است.
- ۳۵ برای درست کردن مرغ ترد از طعم دهنده‌ی سالم استفاده کنید.
- ۳۵ آواکادو همیشه جایگزینی مناسب برای کره است.
- ۳۵ برای درست کردن بستنی در خانه، از موز استفاده کنید.
- ۳۵ به جای نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار، نعناع، خیار و نمک معدنی را با هم مخلوط و مایه کنید.
- ۳۵ با اضافه کردن مواد پروتئین دار، پنکیکی سالم و خوشمزه درست کنید.
- ۳۶ به جای گریل، سبوس‌دار مصرف کنید.
- ۳۶ اسنک‌های سالم و خوشمزه درست کنید.
- ۳۶ با اضافه کردن ماست یونانی به جای خامه‌ی ترش، چربی را حذف کنید.
- ۳۶ منابع