

بیماری‌ها و رژیم غذایی

سر. صداقت



ناشر ۳۶۰ درجه
ناشر همکار کلید آموزش
مؤلف س. صداقت
نوبت چاپ اول ۹۷
تیراژ ۱۰
قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

انتشارات
۳۶۰



۶۶۹۸۹۵۰۳



۳۰۰۰۷۰۰۸۰۶



۱۳۱۴۵-۵۸۷



www.360pub.ir



360pub



@360pub

سرشناسه	:	صداقت، س.، ۱۳۶۰، مستعار
عنوان و نام پدیدآور	:	بیماری‌ها و رژیم غذایی / س. صداقت
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات ۳۶۰ [سپید و شصت] ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	:	۵۷ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	:	۱۰۰۰۰ ریال ۸-۵۴-۸۳۲۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
موضوع	:	رژیم غذایی درمانی
موضوع	:	Diet in disease
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ب ۳۶ ص / ۲۱۶ RM
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۵ / ۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳۶۳۵۶۱

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی
تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل
(چاپی، الکترونیکی و ...) و با هر هدف
بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل
پیگرد است.

۱۲	هورمون‌های گرلین و لپتین.....
۱۲	لپتین اشتها را افزایش می‌دهد.....
۱۳	استروژن سلول‌های چربی را بزرگ می‌کند.....
۱۳	کورتیزول ذخیره‌ی چربی را افزایش می‌دهد.....
۱۵	علائم که ثابت تیروئید.....
۱۵	درمان.....
۱۵	رژیم غذایی در کم‌کاری تیروئید.....
۱۸	علل بروز درد معده.....
۱۸	چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟.....
۱۹	درد معده را چگونه درمان کنیم.....
۱۹	معرفی درمان‌های خانگی درد معده.....
۲۰	گوشتها را فراموش نکنید.....
۲۱	حبوبات برعلیه کم‌خونی.....
۲۱	میوه‌های خون‌ساز.....
۲۱	سبزیجات آهنین.....
۲۱	کاهو و کم‌خونی.....
۲۲	کنجد و کم‌خونی.....
۲۲	بادام و کم‌خونی.....
۲۲	معجون فوق‌العاده گیاهی برای درمان کم‌خونی.....
۲۳	عسل و کم‌خونی.....
۲۳	غذاهایی که باعث کاهش جذب آهن می‌شوند.....

- علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟..... ۲۴
- توصیه‌های غذایی..... ۲۴
- بطور منظم ورزش کنید..... ۲۶
- از منابع کلسیم غافل نشوید..... ۲۶
- رژیم یک هفته‌ای پاکسازی کبد:..... ۲۸
- نیازهای غذایی بیماران تنفسی..... ۳۲
- رغده‌های غذایی بیماران ریوی..... ۳۳
- آرژم غذایی در بیماران ریوی..... ۳۴
- بیماران ریوی نباید دچار اضافه وزن شوند..... ۳۴
- مواد غذایی مفید برای بیماران ریوی..... ۳۵
- تغذیه‌ای که بتواند این نقش مهم را ایفاء کند چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟..... ۳۶
- گل کلم..... ۳۹
- بلوبری..... ۳۹
- انگور قرمز..... ۴۰
- سفیده‌ی تخم مرغ..... ۴۰
- سیر..... ۴۱
- گندم سیاه (دانه چاودار)..... ۴۱
- روغن زیتون..... ۴۱
- بلغور..... ۴۲
- کلم برگ..... ۴۲
- مرغ بدون پوست..... ۴۲
- فلفل دلمه‌ای..... ۴۳

۴۳	 پیاز
۴۴	 آروگولا
۴۴	 ماکادامیا (فندق استرالیایی)
۴۴	 تربچه
۴۵	 شلغم
۴۵	 آناناس
۴۶	 کرن بری
۴۶	 قارچ شیتاکه
۴۶	 تغذیه در بیماریهای روحی روانی
۴۷	 مواد پروتئینی:
۴۸	 مواد معدنی:
۴۸	 ویتامین‌ها:
۴۹	 مغزتان را روغن کاری کنید!
۵۲	 کره موزی بخورید
۵۳	 لطفا تخمه بخورید
۵۴	 شیرینی‌های سالم را بشناسید
۵۴	 چربی خوردن به نفع شماست
۵۵	 ماهی بخورید تا افسرده نشوید
۵۵	 خوشمزه ترین خوراکی ضد استرس