



۵ گام برای داشتن

تغذیه‌ی سالم

آیا غذای ما سالم است؟



آشنایی با غذاها



برنامه‌ی غذایی داشته باشیم



درباره‌ی تغذیه آموزش ببینیم



سبک زندگی سالمی را در پیش بگیریم



موسسه نشر و تحقیقات زکر

بنج گام برای داشتن تغذیه سالم

نویسنده: دکتر آنجلی آرورا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد • ویراستار: پریسا همایون‌روز

زیر نظر دکتر غلام‌رضا والی

طراح جلد: حسین نیلچیان • صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ و صحافی: قدیانی • چاپ اول: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۴-۲

تیراژ: ۲۱۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ است.

سرشناسه: آ. آرورا، آنجلی

Arora, Anjali

عنوان و نام پدیدآور: بنج گام برای داشتن تغذیه سالم /
آنجلی آرورا - ترجمه: جواد ثابت‌نژاد

مشخصات نشر: تهران: ذکر

مشخصات ظاهری: ۶۹ صفحه؛ مصوره، جدول

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

بازداشت: بالای عنوان: همه باید بدانیم.

موضوع: تغذیه - به زبان ساده

شماره افزوده: ثابت‌نژاد، جواد. ۱۳۲۰. مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC۷۸۲/۹:آپ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتبشناسی ملی: ۲۲۶۳۲۷۹

تهران. خیابان انقلاب. خیابان فلسطين جنوبی

خیابان محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه اول غربی

تلفن: ۰۰۴۱-۶۶۴۱ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۳۶۳

صندوق پستی: ۱۶۱۶-۱۳۱۴۵

www.zekrpublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

Email: info@zekrpublishery.com



درباره‌ی نویسنده

دکتر آنجلی آرورا کار خود را از دانشکده‌ی پزشکی هاردینگ و بیمارستان راسی کی دهلی نو شروع کرد. با علاقه‌ای که به لیپیدها و پزشکی قلب داشت، در سال ۱۹۲۳ مشاور مؤسسه‌ی قلب اسکورت شد و به مرکز تحقیقات دهلی نو پیوست. او هفت سال در درمانگاه هیپرلیپیدی فعالیت و مدیریت کرد. دکتر آرورا اخیراً مشاور بخش قلب‌شناسی در بیمارستان سرکانگ رم شده است و در آن‌جا کار می‌کند. ایشان به طب پیشگیری علاقه‌مند است و روی بیماری‌هایی تأکید دارد که به نحوه‌ی زندگی مربوط می‌شوند. در عین حال، مدیریت درمانگاه هیپرلیپیدی و آترواسکروزیس را نیز به عهده دارد. او در انجمن‌های زیادی عضو است و هم‌چنین عضو فعال جامعه‌ی آترواسکروزیس و زرام بوسیس جنوب شرق آسیاست.

فهرست

۱ شناخت غذایی که می‌خورید ۸



۲ دسته‌بندی غذاها ۱۰



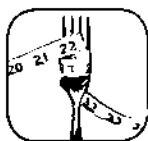
۳ غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید ۳۹



۴ برنامه‌ی غذایی سالم ۴۴



۵ برچسب غذا و تغذیه‌ی خوب ۵۸



تصورهای نادرست و حقایق ۶۳

