

5649

ادل

۱۲۱۳

م
نویس



www.ketab.ir

نمایشگاه‌های بین‌المللی صنایع غذایی



نخستین سلامت

www.kob.ir

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور: نمایشگاه‌های بین‌المللی
صنایع غذایی / شبنم سلامت:
مشخصات نشر: قم: امام همام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۳۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مواد غذایی -- ایران -- صنعت و تجارت -- نمایشگاه‌ها
موضوع: Food industry and trade -- Iran -- Exhibitions
رده‌بندی کنگره: TP۳۱۳ .۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی: ۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۲۴۲۲

انتشارات امام همام

نمایشگاه‌های بین‌المللی صنایع غذایی

نویسنده: شبنم سلامت
طرح جلد و متن: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۵- نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۹۰۰ نسخه
قیمت: ۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۳۱-۹
نشانی: قم، خیابان صفاشهر،
۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶
ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸
hadi_matin88@yahoo.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	مصرف ماهی و افسردگی
۱۷	انواع رژیمهای غذایی
۱۸	رژیم غذایی مناسب
۱۹	ضرورت داشتن برنامه غذایی
۱۹	گروههای غذایی
۱۹	گروه لبنیات
۱۹	گروه پروتئین
۲۰	گروه میوهها و سبزیجات
۲۰	گروه غلات
۲۰	گروه چربی
۲۰	گروه حبوبات
۲۱	غذاهای فاقد مواد مغذی
۲۱	اثرات زیان آور غذاهای فاقد مواد مغذی بر سلامتی
۲۲	غذاهایی که سریع آماده می شوند
۲۵	نقش غذاهای دریایی در بدن
۲۷	نقش ماهی در کاهش افسردگی
۲۷	روغن ماهی و بیماری افسردگی حاد
۲۸	عوامل فساد
۳۱	گروههای غذایی
۳۲	سبزیها

۳۳	 گروه شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ
۳۴	 صنعت غذا در اسلام
۳۵	 مکمل‌های غذایی
۳۶	 طبقه بندی
۳۷	 نکته در مورد گروههای غذایی
۳۸	 انرژی و غذا
۴۲	 هضم غذا
۴۵	 تغذیه
۴۷	 تاریخچه تغذیه
۵۰	 بهداشت مواد غذایی
۵۱	 تغذیه و سلامتی
۵۲	 تاریخچه و تحولات اخیر
۵۴	 رابطه تغذیه با سلامتی
۵۷	 بیماری‌های ناشی از غذا
۵۸	 آمار
۵۸	 علانم این بیماری‌ها و میزان مرگ و میر ناشی از آن
۵۹	 دوره کمون بیماری
۵۹	 میزان آلودگی
۶۰	 عوامل عفونی
۶۰	 باکتری
۶۰	 اگزوتوکسین (سمی که سلول به خارج ترشح می‌کند)
۶۱	 کلستریدیوم بوتولینوم
۶۱	 جلوگیری از ابتلا به مسمومیت ناشی از باکتری
۶۱	 جلوگیری عمومی برای جامعه
۶۲	 جلوگیری خصوصی (خانه)

۶۴	 ویروس
۶۴	 ویروس نورواک
۶۴	 ویروس روتا
۶۵	 هیپاتیت ای
۶۵	 سموم طبیعی
۶۶	 نحوه شیوع بیماری
۶۷	 رژیم غذایی
۶۷	 تغذیه سالم
۶۹	 معروفترین غذاهای ایران
۶۹	 Chelo Kabab چلو کباب
۶۹	 Ghormeh Sabzi قرمه سبزی
۷۰	 Fesenjan فسنجان
۷۰	 Dizi دیزی
۷۰	 Zereshk Polo زرشک پلو
۷۱	 Albaloo Polo آلبالو پلو
۷۱	 Baghali Polo باقالی پلو
۷۲	 Loobia Polo لوبیا پلو
۷۲	 Tahchin ته چین
۷۲	 Joojeh Kabab جوجه کباب
۷۳	 Gheimeh خورش قیمه
۷۳	 Khoresh bademjan خورش بادمجان
۷۴	 Dolmeh دلمه
۷۴	 Tabrizi Kufteh کوفته تبریزی
۷۵	 Ash Reshte آش رشته
۷۵	 غذا
۷۶	 تحولات غذا در طول تاریخ

۷۶	 وعده‌های غذایی
۷۷	 به دست آوردن غذا
۷۸	 آماده سازی غذا
۷۸	 دستورالعمل تهیه غذا
۷۸	 تولید غذا
۷۹	 انواع غذاهای تولید شده
۸۰	 تجارت غذا
۸۱	 غذا و سلامتی
۸۱	 میزان کالری غذا
۸۱	 سالم بودن غذا
۸۲	 حساسیت به غذا
۸۲	 عادات رژیم غذایی
۸۳	 تغذیه متعادل چیست؟
۸۸	 ۳۰ خواص غلات
۸۸	 ۱. مفید برای دستگاه گوارش
۸۸	 ۲. عملکردی شبیه به پروبیوتیک
۸۸	 ۳: کاهش کلسترول بد
۸۹	 ۴. راهی عالی برای کاهش وزن
۸۹	 ۵: کاهش خطر سرطان روده بزرگ
۸۹	 ۶. بهبود حرکات روده
۹۰	 ۷: جذب بهتر مواد مغذی
۹۰	 ۸. کمک به کنترل کالری
۹۰	 ۹: کاهش خطر چاقی
۹۱	 ب. غلات کامل برای قلب مفید هستند
۹۱	 ۱۰. کاهش خطر بیماری قلبی
۹۱	 ۱۱. کاهش فشار خون

- ۱۲: کاهش خطر سکتة ۹۲
- ب. غلات کامل برای دیابت مفید هستند ۹۲
- ۱۳: کنترل سطح قند خون ۹۲
- ۱۴: کاهش خطر دیابت نوع ۲ ۹۳
- ۱۵: جلوگیری از دیابت بارداری ۹۳
- ۱۶: بهبود حساسیت به انسولین ۹۳
- ت. غلات کامل به عنوان منابع مواد مغذی ۹۴
- ۱۷: منبعی عالی از کلسیم ۹۴
- ۱۸: حفظ سلامت استخوان حتی در سنین بالا ۹۴
- ۱۹: محافظت از دندان‌ها و لثه ۹۴
- ۲۰: سرشار از ویتامین و تقویت کننده سیستم ایمنی ۹۵
- ۲۱: سرشار از اسید فولیک و مناسب برای بارداری ۹۵
- ۲۲: ویتامین B کمپلکس برای تولید سلول‌های قرمز خونی ۹۵
- ۲۳: جلوگیری از نقص‌های مادرزادی در جنین ۹۶
- ۲۴: منبعی عالی از آهن برای پیشگیری از کم‌خونی ۹۶
- ث. غلات کامل برای مشکلات دیگر ۹۶
- ۲۶: درمان آسم در کودکی ۹۷
- ۲۷: ضد التهاب ۹۷
- ۲۸: کاهش خطر رشد سلول‌های سرطانی ۹۷
- ۲۹: خوراکی مفید برای دوران یائسگی ۹۷
- ۳۰: غلات کامل برای تمام زندگی ۹۸
- هشدار در مورد غلات کامل ۹۸
- روز جهانی غذا ۱۰۰
- نان‌های معروف هندی ۱۰۷
- ۱- اوتاپام ۱۰۸
- ۲- آدای ۱۰۸

- ۱۰۸ ۳- ایدیایام
- ۱۰۹ ۴- پوتو
- ۱۰۹ ۵- یانیارام
- ۱۱۰ ضررهای فست فود
- ۱۱۰ ۱. چاقی
- ۱۱۱ ۲. افزایش چربی‌های مضر
- ۱۱۱ ۳. خوردن نوشابه
- ۱۱۲ ۴. کمبود مواد مغذی
- ۱۱۲ ۵. نمک فراوان و فشار خون

مقدمه

به طور کلی می‌توان گفت که غذا دارای دو اصطلاح است: اصطلاح عام و اصطلاح خاص. مناسب است هر کدام از این دو اصطلاح بررسی شود.

اصطلاح خاص: هرگاه ماده‌ای وارد بدن شود و یکی از نیازهای طبیعی بدن را تأمین نماید، غذا نامیده می‌شود. این ماده می‌تواند از طریق دهان یا تزریق یا جذب مخاط باشد. هر چند غذا معمولاً از طریق دهان به بدن راه پیدا می‌کند اما آنچه مهم است این که این ماده تازه وارد، نیازی از جسم را مرتفع نماید.

در برابر، سم قرار دارد. اگر ماده‌ای وارد بدن شود و در اندام ایجاد اختلال و بی‌نظمی نماید، سم محسوب می‌شود. البته این امر می‌تواند نسبی باشد. مثلاً اگر بر اثر فعالیت شدید جسمی در گرما، مقداری از نمک بدن از طریق تعریق از دست برود، باید فوراً جایگزین شود. در غیر این صورت، انسان به ناراحتی‌های متعدد از جمله دردهای عضلانی مبتلا خواهد شد. اما اگر کسی دچار افزایش فشار خون باشد، مصرف نمک اضافه برای وی به منزله سم است.

به جز غذا و سم، ماده دیگری نیز وجود دارد. اگر ماده‌ای وارد بدن شود و این ماده برای برطرف کردن بی‌نظمی یا اختلال به کار رود، آن

ماده دارو خواهد بود. البته امروزه بسیاری از داروهای شیمیایی (سم مفید) به حساب می‌آیند؛ چرا که اگر اختلال خاصی را درمان کند، زیان‌های جانبی پدید خواهد آورد. برخلاف شیوه‌های درمانی در طب سنتی که یا بی‌ضررند یا زیان‌های آنها اندک بوده مخرب نیستند.

اصطلاح عام: غذا در وسیع‌ترین کاربرد به معنای تمام پدیده‌هایی است که به وجود انسان راه پیدا می‌کند. در این کاربرد، هوا غذا محسوب می‌شود. همچنین تمام دیده‌ها و شنیده‌ها غذا به حساب می‌آیند. اگر انسان دارای پنج حس است و هر حس یکی از مجاری ورودی انسان را شکل می‌دهد، تمام اموری که از طریق حواس پنج‌گانه در انسان وارد می‌شود، خوراک بشر بوده آدم با آن تغذیه می‌کند.

اجازه دهید به انسان به گونه‌ای دیگر بنگریم؛ می‌توان انسان را دارای سه بُعد دانست و برای او سه جنبه فرض کرد: ورودی، پردازش و خروجی. در این تلقی فن‌آورانه پدیده‌های فراوانی به درون انسان و حریم خصوصی بشر وارد می‌شود. سپس مغز و فکر انسان نسبت به آن ورودی‌ها براساس عوامل مختلفی نظیر سابقه‌های ذهنی، ویژگی‌های خلقی و شرایط جسمی، پردازش صورت می‌دهد و در نهایت از خود واکنش نشان می‌دهد. این واکنش و عکس‌العمل چه از طریق گفتار باشد و چه از طریق حرکات بدن، خروجی به حساب

می‌آید. نکته جالب اینکه آسان‌ترین روش برای مدیریت خروجی‌های انسانی، تنظیم ورودی‌های اوست. برهمین اساس، قرآن کریم با شیوه‌ای بسیار دقیق جهت رعایت بهداشت جنسی جامعه، مکانیزمی تأثیرگذار پیشنهاد می‌دهد. قرآن کریم می‌فرماید:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ؛ به مردان با ایمان بگو: دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه‌تر است، زیرا خدا به آنچه می‌کنند آگاه است. و به زنان با ایمان بگو: «دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و پاکدامنی ورزند»

مصرف ماهی و افسردگی

یکی از محققان در یکی از مقالات خود ضمن اظهار می‌کند که به ارتباط متقاعدکننده‌ای میان مصرف ماهی و بروز افسردگی حاد دست یافته است. وی بر روی بروز سالیانه افسردگی حاد در بین ۱۰۰ نفر در ۹ کشور و ارتباط آن با مصرف ماهی مطالعه کرد و طبق تحقیقات خود متوجه شد، بروز افسردگی در کشورهایی که میزان مصرف ماهی در آن‌ها کم است، بالا می‌باشد. در نیوزیلند با مصرف تنها ۲۰ کیلوگرم ماهی در سال، میزان بروز افسردگی ۵/۸ درصد بود، در حالی که این