

5652

۱-

اول

۲۱۸

نوی



www.ketab.ir



بکصد نکته درباره
غذای سالم

ششم سلامت

انتشارات آشیانه مهر

۱۰۰ نکته درباره غذای سالم

نویسنده: شبنم سلامت

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۱۷-۴

نشانی: قم - ۲۵ متری عمار یاسر - پلاک ۹۲

atohidi26@yahoo.com

ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۷۷۱۱۷۷۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ نکته درباره غذای سالم / شبنم سلامت

مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر: ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۱۷-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تغذیه

Nutrition موضوع:

موضوع: سلامتی -- تاثیر تغذیه

Health -- Nutritional aspects موضوع:

رده‌بندی کنگره: R۷۸۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۳۱۶۳

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۴	 تغذیه متعادل چیست؟
۱۷	 منظور از تغذیه سالم چیست؟
۱۸	 امارها چه می گوید؟
۲۰	 غذاهای سالم کدامند؟
۲۲	 چربی های ضرر را بشناسید
۲۲	 چه مقدار آب باید نوشید؟
۲۳	 قوانین طلایی تغذیه سالم
۲۳	 میوه و سبزیجات را در الوتک برنامه ی غذایی خود قرار دهید
۲۴	 تنوع غذایی را فراموش نکنید
۲۴	 به مواد غذایی خام میدان بیشتری بدهید
۲۵	 در مصرف چربی ها زیاده روی نکنید
۲۵	 غلات را دریابید
۲۶	 زنده باد ماهی
۲۶	 آب زیادی بنوشید
۲۷	 به نمک و قند زیاد نه بگویید
۲۷	 خود را از لذت خوردن محروم نکنید
۲۸	 خرید غذای سالم
۳۰	 تقبل هزینه های مالی
۳۰	 توصیه هایی برای خرید مواد غذایی
۳۳	 ۴ قانون ساده دیگر برای خرید

- این‌ها را بخورید تا جان بگیرید!..... ۳۴
- افزایش انرژی..... ۳۴
- برای حفظ انرژی‌تان میزان گلیسمی خونتان را متعادل نگه دارید..... ۳۵
- به میزان کافی مواد مغذی جذب کنید..... ۳۶
- چند پیشنهاد برای تأمین انرژی..... ۳۶
- شاه دانه..... ۳۶
- بروکلی..... ۳۷
- خرما..... ۳۷
- جای سر..... ۳۷
- چه بخوریم که خوش به حالمان شود؟..... ۳۸
- اگر حساسی اعصاب‌تان به هم ریخته، موز بخورید..... ۳۹
- اگر می‌خواهید کلبه‌تان سنگ نسازد، زردآلو بخورید..... ۳۹
- اگر فشار خونتان بالاست، کشمش بخورید..... ۴۰
- اگر از سروصدای معدن رنج می‌برید، ماست بخورید..... ۴۰
- اگر بیش از حد سرفه می‌کنید، عسل بخورید..... ۴۰
- اگر می‌ترسید سرطان معده بگیرید، کلم بخورید..... ۴۱
- اگر مشکل دفع سخت دارید، انجیر بخورید..... ۴۱
- اگر دارای مشکلات شکمی هستید، ریحان بخورید..... ۴۲
- اگر دچار کم‌خوابی هستید، گوشت بوقلمون بخورید..... ۴۲
- اگر می‌خواهید از کسالت دور شوید، ماهی تن بخورید..... ۴۳
- اگر همیشه از حالت تهوع رنج می‌برید، چای زنجبیلی بخورید..... ۴۳
- اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید..... ۴۴
- یک لیست خرید سالم..... ۴۴
- کنسروها را کم مصرف کنید..... ۴۷
- مواد خطرناک غذاهای کنسروی..... ۴۸
- حداکثر زمان مجاز برای نگهداری مواد غذایی کنسرو شده..... ۵۲

۵۲	توصیه‌های کنسروی
۵۳	برای غذا خوردن وقت بگذارید
۵۴	فواید آهسته غذا خوردن
۵۶	نکات عملی برای کنترل سرعت غذا
۵۸	هله هوله نخورید
۶۱	اهمیت غذا، تغذیه سالم
۶۱	چرا خوردن غذاهای سالم مهم است؟
۶۳	تکامل در مورد تغذیه سالم
۶۵	مراحل تغذیه سالم
۶۶	تغذیه و سلامت روحی
۶۷	چکید
۶۸	مقدمه
۷۰	روش تحقیق
۷۱	سوابق تغذیه
۷۲	فصل اول شناخت علم تغذیه
۷۲	شناخت تغذیه
۷۳	تعریف کلی تغذیه
۷۶	متابولیسم بازال
۷۶	حال متابولیسم بازال چیست؟
۷۸	تشریح تغذیه
۷۹	املاح
۷۹	آب
۸۱	بدن و تغذیه
۸۳	علم تغذیه
۸۴	تکامل تغذیه

فصل دوم تغذیه و نقش آن در سلامتی جسمی ۸۶

مقدمه ۸۶

ابتلا به بیماری‌ها در سایه تغذیه نامناسب ۸۸

نقش تغذیه بر سلامت دهان و دندان ۸۹

مواد غذایی و سلامت دندان ۸۹

نقش تغذیه در تکامل دندان ۹۱

پوسیدگی دندانی ۹۲

عوامل تغذیه‌ای مؤثر بر پوسیدگی دندان ها ۹۳

عوامل مؤثر بر پوسیدگی زای مواد غذایی ۹۵

تغذیه مناسب و سلامتی جوانان ۹۸

۱- گروه نان و غلات ۱۰۱

۲- گروه میوه ها ۱۰۱

۳- گروه سبزیجات ۱۰۱

۴- واحد شیر و لبنیات ۱۰۲

۵- گروه گوشت و پروتئین ها ۱۰۲

۶- گروه چربی ۱۰۲

تغذیه ناسالم عاملی برای بیماری جوانان ۱۰۳

نقش تغذیه در سلامتی پوست صورت ۱۰۵

نقش ویتامین‌ها در سلامتی ۱۰۷

آشنایی با ویتامین A ۱۰۷

آشنایی با ویتامین K ۱۰۸

آشنایی با ویتامین ث یا اسید آسکوربیک ۱۰۹

آشنایی با ویتامین E ۱۱۰

آشنایی با ویتامین D ۱۱۰

آشنایی با ویتامین ب۱ یا تیامین ۱۱۱

آشنایی با ویتامین ب۲ یا ریبو فلاوین ۱۱۲

۱۱۲	آشنایی با ویتامین B۳
۱۱۳	آشنایی با پیریدوکسین
۱۱۳	آشنایی با ویتامین B۱۲ یا کوبالامین
۱۱۵	ارتباط سرطان و تغذیه
۱۱۷	فصل چهارم تغذیه و آثار آن بر سلامت روان
۱۱۷	مقدمه
۱۱۸	تغذیه و خستگی
۱۲۲	رابطه تغذیه با خلق و خو
۱۲۵	نکات تغذیه ای
۱۲۶	نقش تغذیه در یادگیری دانش آموزان
۱۲۶	قندها (مواد غذایی شیرین)
۱۲۷	قندهای مصنوعی
۱۲۸	آلرژی های غذایی
۱۲۹	توصیه
۱۲۹	فصل پنجم تغذیه و ورزش
۱۲۹	مقدمه
۱۳۰	انرژی چیست؟
۱۳۱	نیاز نوجوانان ورزشکار به تغذیه
۱۳۲	انرژی رایج یک سلول
۱۳۳	هیدرولیز
۱۳۴	تغذیه و ورزش کاران
۱۳۴	کالری
۱۳۵	کربوهیدراتها
۱۳۶	پروتئین و بازده انرژی
۱۳۷	چربی سوختی مناسب برای ورزشکار
۱۳۹	مایعات و الکترولیتها و رابطه آنها با ورزش

- ۱۳۹ ویتامین و املاح
- ۱۳۹ ورزش و مکملهای غذایی
- ۱۴۰ کمبود ویتامین یا مواد معدنی
- ۱۴۲ آیا مصرف مکملهای غذایی بی خطر است؟
- ۱۴۳ آیا مصرف مکملهای غذایی موثر است؟
- ۱۴۳ آیا مصرف مکمل برای ورزشکاران ضروری است؟
- ۱۴۴ نقش آب در ورزشکاران
- ۱۴۴ نقش آب در بدن
- ۱۴۶ آیا همیشه با کاهش وزن می توان بر کارایی ورزشی افزود؟
- ۱۴۷ نقش کلسیم در کارایی ورزشی
- ۱۴۹ آب و مایعات
- ۱۵۰ دیدگاه تغذیه در اسلام
- ۱۵۰ تغذیه و اشاره به آن در آیات قرآن
- ۱۵۳ فصل ششم توصیه هایی در مورد تغذیه و هرم غذایی
- ۱۵۳ تغذیه از نظر پزشک متخصص
- ۱۵۳ تشریح هرم تغذیه
- ۱۵۵ توصیه هایی در مورد تغذیه
- ۱۵۶ چند نکته در مورد اقتصاد و تغذیه
- ۱۵۷ نتیجه گیری
- ۱۵۹ بهترین راه برای داشتن تغذیه سالم
- ۱۶۴ برای وعده های غذایی خود از قبل برنامه ریزی کنید
- ۱۶۴ غذاهای خانگی بخورید
- ۱۶۷ همه ی غذا را در رژیم روزانه ی خود قرار دهید
- ۱۶۸ از غذاهای ارگانیک استفاده کنید
- ۱۶۹ یک صبحانه ی خوشمزه درست کنید
- ۱۷۰ قهوه و جای را با شکر، خامه یا شیر نخورید

۱۷۲	مواد غذایی سالم و ناسالم
۱۷۳	واقعیت‌های مواد غذایی به درد نخور
۱۷۴	بدترین مواد غذایی
۱۷۴	مرغ سرخ شده
۱۷۵	سیب زمینی سرخ کرده
۱۷۵	دونات‌ها
۱۷۶	نوشابه
۱۷۶	برگرها
۱۷۷	پیتزا
۱۷۷	مواد غذایی با ارزش برای مدارس
۱۷۸	جواب مثبت
۱۷۹	سریع و آسان
۱۷۹	تغییر در روال
۱۷۹	پخت و پز سالم
۱۸۰	مضرات
۱۸۰	عناصر ناسالم
۱۸۱	چاقی
۱۸۱	سایر مسائل بهداشتی
۱۸۲	تاثیر بر عملکرد
۱۸۳	مواد غذایی به ظاهر سالم
۱۸۸	مواد غذایی که دعوی سالم بودن دارند، اما این گونه نیستند
۱۸۹	ماست کم چرب
۱۹۰	شکلات انرژی زا
۱۹۱	سالادهای آماده
۱۹۲	کلوچه سیبوس
۱۹۲	اسنک‌های فاقد گلوتن

- ۱۹۳..... نان گندم کامل
- ۱۹۳..... آجیل بسته بندی
- ۱۹۴..... کریم فندق
- ۱۹۵..... آب طعم دار غنی از ویتامین
- ۱۹۶..... اسموتی
- ۱۹۷..... مواد غذایی ضروری جهت مصرف روزانه
- ۱۹۷..... ۱- گوجه فرنگی
- ۱۹۸..... ۲- ماست
- ۱۹۹..... ۳- آوگادو
- ۲۰۰..... ۴- سبزیجات تازه
- ۲۰۱..... ۵- ماهی قزل آلا
- ۲۰۳..... فلفل قرمز (چیلی پپر)
- ۲۰۴..... هویج
- ۲۰۵..... کیوی
- ۲۰۶..... حبوبات
- ۲۰۷..... توت‌های سیاه

مقدمه

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به‌ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند. بر این اساس می‌توان با استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه کامل و کافی، باعث شادابی و تندرستی می‌شود. بر طول عمر مفید انسان می‌افزاید، باتوانی و بهاری را کاهش می‌دهد، زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. برعکس سوءتغذیه که امروزه، به‌ویژه در میان کشورهای توسعه‌نیافته شایع است، عامل اصلی مرگ‌ومیرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان بردارن برمی‌گزینند. گروه وسیعی از مردم جهان نیز با وجود آنکه به غذای نسبتاً کافی دسترسی دارند به دلیل ناآگاهی تغذیه‌ای، به نوعی گرفتار سوءتغذیه هستند.