

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه در توانبخشی

تألیف:

دکتر حجت‌اله حقگو

با تقدیر و سپاس فراوان از:

منیره جعفری ندوشن

فاطمه عباسی

محدثه نوفرستی

سرشناسه	: حقگو، حجت‌اله، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در توانبخشی / تألیف حجت‌اله حقگو.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ ص: جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۳-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: توانبخشی
موضوع	: Rehabilitation
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: Diet in disease
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده	: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی	: ۱۳۹۶ ح ۷-۱۷/۹۳ RM
رده بند	: ۶۱۷/۰۳
شمار کتاب سی ملی	: ۴۷۸۳۷۱



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: تغذیه در توانبخشی

تألیف: دکتر حجت‌اله حقگو

ویراستار ادبی: نرگس مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۳-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

• صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا • طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه‌ی حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه‌ی کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه.....	۹
فصل اول: اختلال اوتیسم.....	۱۱
اوتیسم.....	۱۱
علت اختلال اوتیسم چیست؟.....	۱۲
رژیم غذایی و تغذیه.....	۱۲
تغذیه.....	۱۲
آنالیز متابولیک.....	۱۲
الف) کراتینین Creatinine.....	۱۳
ب) تأثیر نفوذپذیری (نشت) روده‌ای.....	۱۳
ج) پلی‌پتیدها.....	۱۳
غذاها و اوتیسم.....	۱۴
اوتیسم و آمینواسیدها.....	۱۵
مواد مخدر درون‌زاد.....	۱۵
تئوری افزایش مواد مخدر درون‌زاد و مواد شبه مخدر.....	۱۶
نقص در آنزیم دی‌پپتیدال پپتیداز (DPP IV).....	۱۷
تئوری‌های پتانسیل‌های درمانی برای نقصان در DPP-IV.....	۱۸
اگر نقص در DPP-IV منجر به اوتیسم شود چه می‌توان کرد؟.....	۱۸
درمورفین و سایوفاگین (Savagine).....	۱۹
سایوفاگین.....	۲۰
تئوری گلوتن / کازئین و ارتباط با بیماری اوتیسم.....	۲۰
گیرنده‌های مواد مخدر درون‌زاد.....	۲۱
اسیدهای چرب.....	۲۱

- درمان گاما اینترفرون..... ۲۲
- تنوری سولفات آزاد..... ۲۲
- کوله سیستوکنین CCKA..... ۲۲
- اکسی توسین و وازوپرسین..... ۲۳
- برنامه غذایی اوتیسم..... ۲۶
- چه عواملی باعث بروز اوتیسم می شود؟..... ۲۶
- رژیم غذایی و تغذیه..... ۲۶
- عملکرد سیستم گوارش را بهبود بخشید..... ۲۶
- تعدیل قندخون..... ۲۷
- افزایش چربی های اشباع..... ۲۸
- افزایش ویتامین ها و مواد معدنی..... ۲۸
- اجتناب از غذاهای آلرژی زا..... ۳۰
- طرح برنامه..... ۳۳
- بهبود گوارش..... ۳۳
- تعادل سطح قندخون..... ۳۳
- اسیدهای آمگا ۳ را افزایش دهید..... ۳۴
- افزودن ویتامین ها و مواد معدنی..... ۳۴
- از حساسیت زهای غذایی پرهیز کنید..... ۳۴
- اسید سالیسیلیک..... ۳۵
- حساسیت به سالیسیلات..... ۳۶
- لیست غذاهای محتوی سالیسیلات..... ۳۷
- بهبود گوارش..... ۴۱
- تعادل قندخون..... ۴۲
- افزایش چربی های آمگا ۳..... ۴۲
- افزایش ویتامین ها و مواد معدنی..... ۴۳
- از آلرژی های غذایی اجتناب کنید..... ۴۵

۴۷	فصل دوم: بیش‌فعالی - کمبود توجه
۴۷	اختلال بیش‌فعالی - کمبود توجه بیش‌فعال - کم‌توجه
۴۸	اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه
۴۸	آیا شما یا کودک‌تان بیش‌فعال هستید؟
۴۹	علت بیش‌فعالی چیست؟
۵۰	پرسشنامه بیش‌فعالی
۵۱	علت بیش‌فعالی / پرتحرکی چیست؟
۵۲	درمان‌های مرسوم کودکان با اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه
۵۲	تغذیه و بیش‌فعالی
۵۲	اسیدهای چرب ضروری یا روغن‌های امگا در درمان بیش‌فعال - کم‌توجه بسیار بالرزشند
۵۵	تعادل قندخون
۵۶	چربی‌های امگا ۳ را افزایش دهید
۵۷	ویتامین‌ها و مواد معدنی را افزایش دهید
۵۸	از غذاهای حساسیت‌زا بپرهیزید
۶۰	رژیم غذایی فاین گولد Feingold
۶۱	طرح درمان
۶۲	ویتامین‌ها و مواد معدنی را در تغذیه اضافه کنید
۶۲	از غذاهای آلرژیک (حساسیت‌زا) بپرهیزید
۶۲	طرح رژیم غذایی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بیش‌فعال - کم‌توجه
۶۳	اولین مرحله: به مدت دو هفته از غذاهای زیر نخورد
۶۵	پس از دو هفته نخست از اجرای رژیم غذایی بیش‌فعالی - کم‌توجهی: چه باید خورد؟
۶۵	اسیدهای چرب اساسی یا روغن‌های امگا در درمان ADHD بسیار بالرزشند
۶۸	بیش‌فعالی - کم‌توجهی و کافئین
۶۹	رژیم غذایی بیش‌فعالی - کم‌توجهی
۷۱	از قرارگیری در معرض آلومینیوم بپرهیزید
۷۲	میزان قندخون‌تان را متعادل نگه دارید
۷۲	چربی امگا ۳ را افزایش دهید

- ۷۳..... ویتامین ها و مواد معدنی را افزایش دهید
- ۷۴..... از غذاهای آلرژیک پرهیزید
- ۷۷..... فصل سوم: بیماری های روانی: افسردگی
- ۷۷..... غذاها و تغذیه ذهن
- ۷۹..... افسردگی چیست؟
- ۸۰..... آیا شما افسرده اید؟
- ۸۱..... علت افسردگی چیست؟
- ۸۲..... برنامه غذایی
- ۸۲..... چربی های اشباع را افزایش دهید
- ۸۳..... ویتامین B بیشتری دریافت کنید
- ۸۵..... سروتونین و اسیدآمینه تان را افزایش دهید
- ۸۶..... قندخون تان را متعادل نگه دارید
- ۸۷..... کروم بیشتری را جذب کنید
- ۸۸..... در معرض نور خورشید قرار بگیرید
- ۸۹..... غذاهای مؤثر در خلق بد
- ۹۰..... چک لیست حساسیت غذایی
- ۹۳..... فصل چهارم: پارکینسون
- ۹۳..... بیماری پارکینسون
- ۹۴..... علل پارکینسون
- ۹۴..... روش های معمول درمانی
- ۹۴..... تغذیه و پارکینسون
- ۹۴..... ارتباط تغذیه با پارکینسون چگونه است؟
- ۹۶..... عوامل تأثیرگذار - رژیم غذایی و تغذیه
- ۹۷..... رژیم غذایی مناسب به کار ببرید، مواد سمی بدن را کاهش دهید
- ۹۷..... هوموسیستئین E
- ۹۷..... میزان آمگا ۳ مصرفی را افزایش دهید
- ۹۷..... ویتامین D

۹۸	منیزیم بدن تان را افزایش دهید
۹۹	فصل پنجم: اختلال دوقطبی (روان شیدایی)
۱۰۰	دلیل اختلالات دوقطبی چیست؟
۱۰۱	علائم مؤثر - رژیم غذایی و تغذیه
۱۰۱	میزان آمگا ۳ مصرفی را افزایش دهید
۱۰۲	میزان قندخون خود را تنظیم نمایید
۱۰۳	منیزیم بدن را افزایش دهید
۱۰۵	فصل ششم: نارسایی / کنش پریشی
۱۰۶	آیا کودک شما هم جز این دسته ها می باشد؟
۱۰۷	تغذیه عامل مؤثر نارسا خوانی و کنش پریشی
۱۰۷	میزان افزایش آمگا ۳ مصرفی را افزایش دهید
۱۱۱	فصل هفتم: دمانس و آلزایمر
۱۱۱	علت آلزایمر و دمانس چیست؟
۱۱۲	رژیم غذایی و تغذیه
۱۱۲	به منظور کاهش اسید آمینه هوموسیستئین، ویتامین B۱۲ را افزایش دهید
۱۱۳	چرا هوموسیستئین و فقدان ویتامین B، کاهش شناخت را پیش بینی می کنند؟
۱۱۴	چربی های آمگا ۳
۱۱۴	چرا ماهی آثار محافظت کننده دارد؟
۱۱۵	میزان آنتی اکسیدان را بالا ببرید
۱۱۵	استرس، کورتیزول و از دست دادن حافظه
۱۱۶	افزایش استیل کولین و حافظه
۱۱۷	منابع
۱۱۹	واژگان
۱۲۵	اسامی افراد و مکان ها

در دهه‌های اخیر به موازات گسترش علم و تکنولوژی و شیوه‌های جدید زندگی، که انسان راحت‌طلب را از زندگی بوم‌آوار و تلاش و ورزش و نیز همسویی با طبیعت تا حد زیادی منفک نموده، بیماری‌ها و شکایات بسیاری را نیز با خود به همراه داشته است. از آن میان شاید بتوان گفت که اختلالاتی چون اورتسم و بیش‌فعالی، زاییده مدرنیته و مدنیت هستند. اوتیسم اختلالی است که تا دهه پانزده سال پیش، شیوع آن یک نفر در هر ده هزار نفر برآورد می‌شد. هم‌اکنون شیوع این اختلال به یک نفر از هر هشتاد و هشت نفر بالغ شده است. به راستی چه مسئله‌ای باعث چنین انفجاری در سالیان اخیر این بیماری شده است. شاید بعضی خوانندگان طرح این مسئله را ضدیت و جبهه‌گیری در راه پيشرفت و تمدن بدانند، ولی متأسفانه واقعیت این است که این تمدن همچون ماشینی با وزن ترمز است که هر لحظه بر سرعت آن افزوده می‌شود و چنان‌چه تمهیداتی اندیشیده نشود، چاه‌های جز سقوط و انقراض نخواهیم داشت.

ادامه این سخن را به‌جای دیگر وامی‌گذارم، ولی در راستای معرفی این مجموعه باید بگویم که طبیعت در طی میلیون‌ها سال، ساختاری به‌عنوان بدن آدمی ساخته و پرداخته است که باید ارتباطی متعادل با طبیعت سازنده اش داشته باشد. هرگونه انحراف در این رابطه دوسویه، موجب بروز اختلالاتی در عملکرد آن خواهد شد. چرخ این ماشین با روغن مواد طبیعی به چرخش در خواهد آمد. انحراف از طبیعت، دوری‌گزینی از روابط طبیعی را در پی خواهد داشت، هم‌چنان که در بیماری‌های مختلف می‌بینیم. هنوز ساختار بدنی ما با مواد فراوری، مواد شیمیایی، غذاهای آماده، آلاینده‌های شیمیایی محیط، رفاه طلبی و تنبلی موجود در زندگی مدرن، و همین‌طور استرس‌های شکننده این زندگی، ابزار سرگرم‌کننده‌ای که

ساعت‌های طولانی از لحظات نیازمند به تحرک را به خود اختصاص می‌دهند و خیلی از دیگر «مواهب زحمت‌ساز» زندگی مدرن کنار نیامده و بروز اختلالات، بیماری‌ها و حساسیت‌ها، تنها تلاشی است نومیدانه برای برقراری دوباره چرخه طبیعی زندگی. هم‌چنان که در برنامه‌های مختلف توانبخشی سعی بر بازآموزی مغز، رفتار و عملکرد با کمک شیوه‌های طبیعی متناسب با اعضاء و جوارح درگیر داریم، در این بخش سعی شده است نیازهای طبیعی بدن که نادیده انگاشتن آن‌ها باعث بروز اختلال می‌شود شرح داده شده و غذاهای طبیعی متعادل کننده این نیازها معرفی شوند که طبق تحقیقات، نقشی بسیار قوی در کاهش اختلالات و عوارض این بیماری‌ها دارند.