
دایرةالمعارف رژیم درمانی

www.ketab.ir
تألیف:

زهرا فزونی

فردین مرادخانی

ویراستار:

محمد باقر ملجائی

سرشناسه	:	فزونی، زهرا، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	دایرةالمعارف رژیم درمانی / تألیف زهرا فزونی، فردین مرادخانی؛ ویراستار محمدباقر ملجائی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۰ص:، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۶۸۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	رژیم درمانی -- دایره المعارف ها
موضوع	:	Encyclopedias Diet therapy --
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
شناسه افزوده	:	مرادخانی، فردین، ۱۳۷۷-
شناسه افزوده	:	ملجائی، محمدباقر، ۱۳۷۰-، ویراستار
رده بندی کنگره	:	RM۲۱۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۴۵۴۸۸۳
وضعیت رکورد	:	فیبا

نام کتاب: دایرةالمعارف رژیم درمانی

تألیف: زهرا فزونی، فردین مرادخانی

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۶۸۰-۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

ویراستار: محمدباقر ملجائی

نوبت چاپ، سال: اول - ۱۳۹۹

قطع: وزیری

صفحه آرا: ایمان معتمدی

طراح جلد: بهنام برهان

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر در اختیار شرکت سفیران دانش و سلامت می باشد و هرگونه کپی، الگوبرداری و استفاده بدون اجازه از موسسه شرعا حرام و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۱۵.....	مقدمه مؤلفین.....
۱۶.....	پیش گفتار.....
۱۷.....	فصل اول: تغذیه و کنترل وزن.....
۱۷.....	تغذیه در کاهش وزن.....
۱۸.....	اجزا کلی مداخلات لازم برای افراد چاق.....
۲۰.....	مکمل‌های کاهش وزن.....
۲۰.....	۱. مکمل‌های فیبری.....
۲۱.....	۲. مکمل‌های افزایش متابولیسم.....
۲۳.....	۳. مکمل‌های تسهیل کننده سوپسترای انرژی.....
۲۳.....	۴. مکمل‌های مهار کننده جذب درشت مغذی ها.....
۲۳.....	سیکل Yo-yo چیست؟.....
۲۴.....	رژیم غذایی تثبیت وزن بعد از کاهش وزن.....
۲۴.....	تغذیه در افزایش وزن.....
۲۵.....	مواد غذایی انرژی زا برای افراد لاغر.....
۲۵.....	مکمل‌های افزایش وزن.....
۳۶.....	تغذیه در نوزادان، کودکان و نوجوانان.....
۳۶.....	تغذیه در نوزادان ۶-۰ ماهه.....
۳۶.....	تغذیه در کودکان ۱۲-۶ ماهه.....
۳۶.....	اصول کلی تغذیه تکمیلی.....
۳۸.....	تغذیه در کودکان ۲-۱ ساله.....
۳۸.....	تغذیه در کودکان بالای ۲ سال و نوجوانان.....
۳۸.....	توصیه‌ها در اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان.....
۳۹.....	توصیه‌ها در کم وزنی و تاخیر رشد کودکان و نوجوانان.....
۳۹.....	روش‌های مقوی کردن غذا برای کودکان.....

۴۰	توصیه‌ها در کوتاه قدی کودکان و نوجوانان
۴۱	نکات رژیم‌نویسی در کودکان و نوجوانان
۴۱	کودکان چاق و دارای اضافه وزن
۴۲	کودکان کم وزن و مبتلا به تأخیر در رشد
۴۲	کودکان مبتلا به کوتاه قدی
۴۳	مراحل رژیم‌نویسی برای کودکان و نوجوانان
۵۱	فصل دوم: تغذیه در بارداری
۵۱	مقدمه
۵۱	الگوی افزایش وزن مادر باردار
۵۳	علت عدم وزن گیری مادر باردار
۵۳	رژیم‌نویسی برای مادر باردار (تک قلو)
۵۶	مراحل رژیم‌نویسی برای مادر باردار (دو قلو)
۵۷	مکمل‌های دوران بارداری
۵۷	فشار خون مادر باردار
۵۸	توصیه‌هایی برای تهوع بارداری
۵۹	توصیه‌هایی برای یبوست بارداری
۵۹	توصیه‌هایی برای سوزش سر دل بارداری
۶۰	توصیه‌های کلی بارداری
۶۲	مرحله ۴) تعیین واحدها و تنظیم برنامه غذایی
۶۸	تغذیه و ناباروری
۶۹	روش‌هایی برای تقویت اسپرم و افزایش باروری مردان
۷۰	مکمل‌های مناسب در ناباروری مردان
۷۱	فصل سوم: تغذیه در شیردهی
۷۱	مقدمه
۷۲	فواید شیردهی با شیر مادر برای نوزادان

۷۲		قواید شیردهی با شیر مادر برای مادر
۷۲		کنترا اندیکاسیون شیردهی
۷۳		مکمل های دوران شیردهی
۷۴		مراحل رژیم نویسی برای مادر شیرده (تک فرزند)
۷۵		مراحل رژیم نویسی برای مادر شیرده (هم زمان به دو کودک)
۷۶		کاهش وزن در شیردهی
۷۷		مواد غذایی شیر افزا
۷۸		توصیه های کلی در شیردهی
۸۵		فصل چهارم: تغذیه در بیماری های دستگاه گوارش فوقانی
۸۵		مقدمه
۸۵		(۱) دیسفاژی
۸۶		رژیم نویسی در دیسفاژی
۸۶		توصیه های پیشگیری از آسپیراسیون
۸۷		(۲) ریفلاکس (GERD)
۸۷		داروهای رایج در GERD
۸۸		مکمل های رایج در GERD
۸۸		توصیه های کلی در GERD
۸۹		رژیم نویسی در GERD
۸۹		توصیه های GERD در نوزادان
۸۹		(۳) سرطان سر و گردن
۹۰		(۴) جراحی های مری
۹۱		(۵) آشالازی
۹۱		درمان پزشکی
۹۱		توصیه های تغذیه ای در آشالازی
۹۲		رژیم نویسی در آشالازی

۹۲	۶) فتق هیاتال
۹۲	رژیم‌نویسی در فتق هیاتال
۹۳	۷) گاستریت
۹۳	۸) زخم پپتیک
۹۴	مکمل‌ها در زخم پپتیک
۹۴	توصیه‌های تغذیه‌ای در گاستریت و زخم پپتیک
۹۵	رژیم‌نویسی در زخم پپتیک
۹۵	۹) سندرم دامپینگ
۹۶	توصیه‌های تغذیه‌ای سندرم دامپینگ
۹۶	رژیم‌نویسی در سندرم دامپینگ
۹۶	۱۰) گاستروپارزی
۹۷	توصیه‌های تغذیه‌ای در گاستروپارزی
۱۰۷	فصل پنجم: تغذیه در بیماری‌های دستگاه گوارش تحتانی
۱۰۷	۱) بیماری‌های التهابی روده
۱۰۸	مکمل‌های رایج در بیماری التهابی روده
۱۰۸	توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماری التهابی روده
۱۰۹	رژیم‌نویسی در بیماری التهابی روده
۱۰۹	کودکان مبتلا به کرون
۱۱۰	۲) آنتروپاتی حساس به گلوتن (سلیاک)
۱۱۱	توصیه‌های تغذیه‌ای در سلیاک
۱۱۱	رژیم‌نویسی در سلیاک
۱۱۲	۳) سندرم روده تحریک پذیر (IBS)
۱۱۲	معیارهای تشخیصی IBS
۱۱۳	رژیم غذایی
۱۱۴	توصیه‌های تغذیه‌ای در IBS

به نام خداوند لوح و قلم حقیقت کار وجود و عدم

ما کجاییم در این بحر تفکر، تو کجایی؟

هر پدیدمای در این عالم لایتناهی نشانه‌ای از نشانه‌های اوست و هر تلاشی در راستای آشکار کردن این نشانه‌ها و نظم و نظام میان آنها قدمی است کوچک در راه نیل به بی کران این بحر ژرف، از این رو هر تفکر و عملی از او، برای او به سوی اوست. اساس وجود مقوله‌ای به نام تفکر حضور نیرویی محرک برای پیمایش هر چه سریع‌تر این مسیر متعالی توسط نوع بشر است و این حرکت زمانی سرعت می‌یابد که این مجموعه تفکرات تجمیع و هم سو شوند.

در متون دینی نیز به این شکل تصریح می‌شود «زکات علم، نشر آن است.» بنابراین وجوب و لزوم عمل به این موضوع پیش از پیش موجه می‌شود؛ پس به زکات پیمانه محدود و کوچکی که از این بحر نا محدود بر ما مقرر شده، برآن شدیم تا با تهیه و گردآوری این کتاب، سهمی کوچک از ادای دین خویش به جامعه تغذیه کشور را بپردازیم. تلاش بر این بود تا بتوانیم این کتاب را به بزرگی کلمه "دایره المعارف" برسانیم تا این کتاب دایره‌المعارف علم تغذیه و دایره‌المعارفی برای جامعه تغذیه باشد.

امید است که خداوند رحمان توفیق عطا کند.

در پایان از آقای محمد باقر ملجایی که تمامی انرژی و عمر خویش را وقف اعتلای علم و دانش جامعه تغذیه نموده اند و همواره در تمامی مشکلات یاری مان کرده اند کمال امتنان و تشکر را داریم.

چون به منشور و نامه آمد کار رفت چیزی که گفت نتوانم!

با تشکر

زهره فزونی — فردین مرادخانی