

رژیم رنگین کمانی

ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح

مسعود شکریان فرد

www.ketab.ir

انتشارات آکادمیک

رژیم رنگین کمانی

ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح

سرشناسه: شکران فرد، مسعود، ۱۳۷۳ - عنوان و نام پدیدآور: رژیم رنگین کمانی: ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح = The rainbow diet: untold facts about proper nutrition / مسعود شکران فرد

مشخصات نشر: تهریز: انتشارات زبان آکادمیک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ ص.

شاب: 978-622-6۰۰۰۰-۱-۱

رسمیت: دست‌نویسی: فیبا

عنوان بکرة ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح.

موضوع: تغذ

موضوع: Nutrition

موضوع: رژیم غذایی: مانی

موضوع: Diet in disease

موضوع: ویتامین‌ها در تغذیه انسان

موضوع: Vitamins in human nutrition

رده بندی کنگره: R۷۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۰۶۵۳

رژیم رنگین کمانی

تألیف و ترجمه	مسعود شکران فرد	ویراست/نویت	اول - ۱۳۹۹ - ۲۰۲۰ - رقی
ویراستاری و صفحه‌آرایی	مسعود شکران فرد، نسرين فیضی پور، مجید خرسند، فاطمه رئوف کاظمی	چاپ/قطع	۱۰۰۰ جلد/۲۱۰ ص
ناشر	انتشارات زبان آکادمیک	تیراژ/صفحه	۱۰۰۰ جلد/۲۱۰ ص
طراح	حمید میلانی سقایی	شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۵-۶۳-۱
		قیمت	۶۰۰۰۰ تومان

ACADEMIC

انتشارات زبان آکادمیک

نشانی مرکز پخش: تهریز، فلکه دانشگاه، برج بلور، درب کنار تلویزیون برج بلور، انتشارات زبان آکادمیک

شماره‌های تماس ۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ ۰۹۱۴۴۰۶۲۷۹۷ و سایت www.zabanac.com

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از استفاده از سبک و شیوه و متد نگارش این کتاب، کپی یا اسکن در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، جزوه، لوح فشرده، سایت اینترنتی یا مجلات، بدون اجازه کتبی از ناشر غیر اخلاقی و غیر قانونی بوده و موجب پیگرد قانونی و حقوقی است.»

فهرست

مقدمه ۱

فصل ۱

پروتئین ۵

۱. چقدر پروتئین لازم داریم؟ ۷

تفاوت پروتئین گوشت و سویا ۱۱

معرف گوشت ۱۱

مصرف سویا ۱۲

مصرف تخم مرغ ۱۳

اثر حرارت به پروتئین و آنزیم ۱۳

آنزیم ۱۹

فصل ۲

کربوهیدرات ۲۱

انواع کربوهیدرات ۲۱

چرا کربوهیدرات ها ضروری هستند؟ ۲۴

مصرف ناکافی کربوهیدرات ۲۴

چگونه از کربوهیدرات ها برای انرژی استفاده می شود؟ ۲۵

چه مقدار کربوهیدرات باید مصرف کنیم؟ ۲۶

آیا مصرف کربوهیدرات ها باعث چاقی می شوند؟ ۲۶

کنترل وزن با رژیم غذایی کم کربوهیدرات ۲۷

شاخص گلیسمی کربوهیدرات ۲۷

فصل ۳

چربی ۳۰

انواع چربی ۳۱

۳۴	کلسترول
۳۵	HDL, LDL, VLDL
۳۶	شایع ترین علت کلسترول بالا
۳۷	چه عواملی باعث افزایش خطر ابتلا به کلسترول بالا می شود؟
۳۷	کلسترول بالا چه مشکلات سلامتی می تواند ایجاد کند؟
۳۸	کاهش کلسترول بد، با رژیم غذایی:
۴۰	اسید چرب
۴۲	منابع اسید چرب
۴۲	مصرف مایه
۴۵	منابع اسید چرب
۴۵	تری گلیسیرید
۴۶	چه مقدار از تری گلیسیرید در بدن عادی محسوب می شود؟
۴۶	تفاوت تری گلیسیرید و کلسترول
۴۷	چرا تری گلیسیرید بالا اهمیت دارد؟
۴۸	روش های کاهش تری گلیسیرید

فصل ۴

۵۳	آهن
۵۵	بهتر است برای دریافت آهن از چه موادی استفاده کنیم؟
۵۵	کدام افراد در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند؟
۵۶	کاهنده های جذب آهن
۵۸	افزاینده های جذب آهن

فصل ۵

۶۳	کلسیم
۶۴	مصرف شیر و لبنیات

۷۰ منابع کلسیم

فصل ۶

۷۳ کولین

۷۵ کدام افراد در معرض خطر کمبود کولین قرار دارند؟

۷۶ منابع کولین

فصل ۷

۷۷ بتائین

۷۹ منابع بتائین

فصل ۸

۸۱ منیزیم

۸۳ کدام افراد در معرض خطر کمبود منیزیم قرار دارند؟

۸۳ منابع منیزیم

فصل ۹

۸۵ فسفر

۸۷ کدام افراد در معرض خطر کمبود فسفر قرار دارند؟

۸۷ منابع فسفر

فصل ۱۰

۸۹ پتاسیم

۹۱ کدام افراد در معرض خطر کمبود پتاسیم قرار دارند؟

۹۱ منابع پتاسیم

فصل ۱۱

۹۳ سدیم

۹۵ منابع سدیم

فصل ۱۲

- ۹۷ روی
- ۹۸ کدام افراد در معرض خطر کمبود «روی» قرار دارند؟
- ۹۹ مصرف «روی» در گیاهخواران
- ۹۹ منابع روی

فصل ۱۳

- ۱۰۱ مس
- ۱۰۲ کدام افراد در معرض خطر کمبود مس قرار دارند؟
- ۱۰۳ منابع مس

فصل ۱۴

- ۱۰۵ منگنز
- ۱۰۶ کدام افراد در معرض خطر کمبود منگنز قرار دارند؟
- ۱۰۶ منابع منگنز

فصل ۱۵

- ۱۰۹ سلنیوم
- ۱۱۰ کدام افراد در معرض خطر کمبود سلنیوم قرار دارند؟
- ۱۱۱ منابع سلنیوم

فصل ۱۶

- ۱۱۳ ید
- ۱۱۶ کدام افراد در معرض خطر کمبود ید قرار دارند؟
- ۱۱۶ منابع ید
- ۱۱۷ مکمل ید
- ۱۱۷ مصرف بیش از حد ید
- ۱۱۸ مواد غذایی گوآترزا

فصل ۱۷

فلوراید ۱۱۹

منابع فلوراید ۱۲۰

فصل ۱۸

ویتامین‌ها ۱۲۱

ویتامین‌ها به دو دسته طبقه بندی می‌شوند: ۱۲۱

۱. ویتامین A ۱۲۲

کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار دارند؟ ۱۲۴

منابع ویتامین A ۱۲۵

۲. ویتامین E ۱۲۶

کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین E قرار دارند؟ ۱۲۷

منابع ویتامین E ۱۲۸

۳. ویتامین D ۱۲۹

کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند؟ ۱۳۱

تفاوت ویتامین D2 با ویتامین D3 ۱۳۱

منابع ویتامین D ۱۳۲

۴. ویتامین K ۱۳۲

کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین K قرار دارند؟ ۱۳۳

منابع ویتامین K ۱۳۴

۵. ویتامین B1 (تیامین) ۱۳۴

کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B1 قرار دارند؟ ۱۳۵

منابع ویتامین B1 ۱۳۶

۶. ویتامین B2 (ریبوفلاوین) ۱۳۸

- ۱۳۹ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B2 قرار دارند؟
- ۱۳۹ منابع ویتامین B2
۷. ویتامین B3 (نیاسین) ۱۴۰
- ۱۴۲ چه افرادی در معرض خطر کمبود ویتامین B3 قرار دارند؟
- ۱۴۳ منابع نیاسین
- ۱۴۴ ویتامین B5 (اسید پانتوتیک)
- ۱۴۵ منابع ویتامین B5
۹. ویتامین B6 (پیریدوکسین) ۱۴۶
- ۱۴۸ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B6 قرار دارند؟
- ۱۴۸ منابع ویتامین B6
۱۰. ویتامین B7 (بیوتین) ۱۴۹
- ۱۵۰ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B7 قرار دارند؟
- ۱۵۰ منابع ویتامین B7
۱۱. ویتامین B9 (فولات) ۱۵۱
- ۱۵۲ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B9 قرار دارند؟
- ۱۵۳ منابع ویتامین B9
۱۲. ویتامین B12 (کوبالامین) ۱۵۴
- ۱۵۵ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B12 قرار دارند؟
- ۱۵۶ ویتامین B12 و گیاهخواری
- ۱۵۸ منابع ویتامین B12
۱۳. ویتامین C (اسید آسکوربیک) ۱۵۹
- ۱۶۱ کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین C قرار دارند؟

آیا مصرف ویتامین C برای سرماخوردگی مفید است؟ ۱۶۱

منابع ویتامین C ۱۶۲

فصل ۱۹

آنتی اکسیدان ۱۶۳

توجه به رژیم غذایی سالم ۱۶۷

منابع انگلیسی ۱۶۹

منابع فارسی ۱۸۴

مقدمه

نیاز انسان به خوراک یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر می‌باشد. احتیاج به خوراک دائمی است و رگانه‌م را مجبور می‌کند تا برای به دست آوردن خوراک و رفع گرسنگی کوشش کند.

تغذیه صحیح رشد را میسر می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و با تأثیر بر روی معز و دران سبب رشد فکری می‌گردد.

غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته‌های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش ایجاد می‌کنند قابل جذب می‌شوند و برای تأمین نیازهای حیاتی مورد استفاده یاخته‌های بدن قرار می‌گیرند.

بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و سبب استم انسان به گونه‌ای موثر است که هیچکس نمی‌تواند آن را حتی به اندازه دره‌ای بکا کند. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تأمین می‌کند و قوای دفاعی بدن را به صورت بسیار اساسی و قابل ملاحظه افزایش می‌دهد.

مواد غذایی را تقریباً همه ما می‌توانیم به صورت درست و مفید و منظم مصرف کنیم، اما از این امر مهم و اساسی در زندگی مان غافلیم. هیچ کس منکر مشکلات مادی نیست، اما مطمئن باشید که سوء تغذیه و فقدان مواد غذایی

لازم و اساسی برای بدن هر انسانی بیشتر از هر چیزی متوجه برنامه‌های غذایی غلط و طرز مصرف نادرست خواهد بود.

ما عمدتاً مواد غذایی را به صورت تازه مصرف نمی‌کنیم. حتی در بسیاری از موارد و به خاطر روش‌های غلط موجود، مواد اساسی موجود در آن‌ها را از بدن می‌بریم.

موادی که رشد یک موجود زنده را فراهم می‌کند را مواد مغذی می‌نامند. مواد مغذی ۲۰ ویژگی بارز دارند: مواد مغذی ماکرو و مواد مغذی میکرو. ماکرو به معنی بزرگ است و شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها است که بدن به مقدار بسیاری به این مواد نیاز دارد. میکرو نیز به معنای کوچک است و بدن به مقدار کمتری به این مواد نیاز دارد: تمامی ۱۲ ویتامین و ۱۳ مواد معدنی. مصرف ناکافی مواد مغذی باعث سوءتغذیه می‌شود. همچنین مصرف مواد مغذی برای افراد مختلف فرق می‌کند. یک ورزشکار یا یک خانم باردار به مواد مغذی بیشتری احتیاج خواهد داشت.

اسم این کتاب بر این جهت انتخاب شده است که برای دریافت مواد مغذی کامل و داشتن زندگی سالم، باید از مواد غذایی سالم و رنگی همچون میوه‌ها و سایر مواد غذایی گیاهی استفاده کرد.

ما باید با استفاده از مواد غذایی متنوع و گاهی با استفاده از مکمل‌ها این نیازها را تامین کنیم. در کل مواد غذایی یا منشا حیوانی دارند یا گیاهی. در این کتاب سعی شده است مواد غذایی که بیشترین مواد مغذی را داراست، یادداشت شود؛ که در این میان چندین ماده غذایی ارزش بالایی برای مصرف دارند که شامل لوبیاهای (مخصوصاً لوبیای سویا)، دانه‌جات (کنجد، ماش و ...)، سبزیجات (مخصوصاً جعفری) و در وهله اول میوه‌ها هستند که اصلی‌ترین و

سالم‌ترین خوراک انسان را شامل می‌شوند. در میان محصولات حیوانی جگر مواد مغذی بیشتری را داراست. اما باید به این نکته اشاره کرد که جگر محل ذخیره سموم بدن می‌باشد و استفاده دائمی و زیاد از آن باعث بیماری می‌شود. برخلاف تصور عامیانه که گوشت اصلی‌ترین و کامل‌ترین منبع پروتئین است، سویا از لحاظ کیفیت و مقدار پروتئین، ارزش بیشتری دارد. همچنین وقتی صحبت از کلسیم می‌شود اولین ماده غذایی که به ذهن می‌رسد، شیر و لبنیات است. در حالیست که دانه‌جات مثل کنجد حاوی کلسیم بیشتری هستند. در این کتاب سعی شده است همه مواد مورد نیاز بدن، مقدار مصرف و نوع مواد غذایی مورد استفاده برای تامین این نیازها آورده شود.

مسعود شکریان فرد

زمستان ۹۸