

رژیم رنگین کمانی

ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح

ویراست دوم

موسسه شکران فرد، نسرین فیضی پور،

حمیدرضا سند پارچه، میلاد شکران فرد

انتشارات آکادمیک

رژیم رنگین کمانی

ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح

ویراست دوم

سرشناسه: مسعود شکاریان فرد ۱۳۷۳

عنوان و نام پدیدآور: رژیم رنگین کمانی؛ ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح/مسعود شکاریان فرد، نسرين فيضی پور، احمد خرسند پارچه، میلاد شکاریان فرد، ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات زبان آکادمیک، ۱۳۹۹.

مشخصات فیزیکی: ۱۷۰ ص:؛ جدول: ۵/۲۱+۵/۱۴ س.م.

شابک: 978-622-6475-74-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

وضعیت ویراست: در

یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۹، ۱۹۲.

موضوع: رژیم غذایی درمانی Nutri

موضوع: ویتامین‌ها در تغذیه انسان Vitamins in human nutrition

شناسه افزوده: نسرين فيضی پور ۱۳۷۴

شناسه افزوده: احمد خرسند پارچه ۱۳۵۵

شناسه افزوده: میلاد شکاریان فرد ۱۳۶۹

رده‌بندی کنگرد: RAV4۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۱۳۸۸

رژیم رنگین کمانی؛ ناگفته‌هایی درباره تغذیه صحیح: ویراست دوم

تألیف	مسعود شکاریان فرد، نسرين فيضی پور، احمد خرسند، میلاد شکاریان فرد	ویراست/نویت	دوم - ۱۳۹۹-۲۰۲۰ - رقمی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد	چاپ/قطع	صفحه ۲۱۰ ص
ناشر	انتشارات زبان آکادمیک	شابک	978-622-6475-74-7
طراح	مجید خرسند	قیمت	۷۰۰۰۰ تومان

ویراست دوم / چاپ اول

ACADEMIC

انتشارات زبان آکادمیک ۱۳۹۹-۲۰۲۰ - رقمی

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

شماره‌های تماس ۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ ۰۹۱۴۴۰۶۲۷۹۷ وبسایت 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

۱	مقدمه
---	-------

فصل ۱

۵	پروتئین
۷	چقدر پروتئین لازم داریم؟
۱۱	تفاوت پروتئین گوشت و سویا
۱۱	مصرف گوشت
۱۲	مصرف سویا
۱۳	مصرف تخم مرغ
۱۳	اثر حرارت به پروتئین و آمینو اسیدها
۱۹	آنزیم

فصل ۲

۲۱	کربوهیدرات
۲۱	انواع کربوهیدرات
۲۴	چرا کربوهیدرات ها ضروری هستند؟
۲۴	مصرف ناکافی کربوهیدرات
۲۵	چگونه از کربوهیدرات ها برای انرژی استفاده می شود؟
۲۶	چه مقدار کربوهیدرات باید مصرف کنیم؟
۲۶	آیا مصرف کربوهیدرات ها باعث چاقی می شوند؟
۲۷	کنترل وزن با رژیم غذایی کم کربوهیدرات
۲۷	شاخص گلیسمی کربوهیدرات

فصل ۳

- ۳۰ چربی
- ۳۱ انواع چربی
- ۳۴ کلسترول
- ۳۵ HDL, LDL, VLDL
- ۳۶ رایج 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 بدن با رژیم غذایی:
- ۴۰ اسید چرب
- ۴۲ منابع امگا ۳
- ۴۲ مصرف ماهی
- ۴۵ منابع امگا ۶
- 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 کدام مواد غذایی را مصرف کنیم؟
- ۵۵ کدام افراد در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند؟

کاهنده‌های جذب آهن	۵۶
افزاینده‌های جذب آهن	۵۸

فصل ۵

کلسیم	۶۳
سرف‌شیر و لبنیات	۶۴
منابع کلسیم	۷۰

فصل ۶

کولین	۷۳
کدام افراد در معرض خطر کمبود کولین قرار دارند؟	۷۵
منابع کولین	۷۶

فصل ۷

بتائین	۷۷
منابع بتائین	۷۹

فصل ۸

منیزیم	۸۱
کدام افراد در معرض خطر کمبود منیزیم قرار دارند؟	۸۲
منابع منیزیم	۸۳

فصل ۹

فسفر	۸۵
کدام افراد در معرض خطر کمبود فسفر قرار دارند؟	۸۷

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؟

منابع مکتب..... ۱۰۶

فصل ۱۵

سلنیوم..... ۱۰۹

کدام افراد در معرض خطر کمبود سلنیوم قرار دارند؟..... ۱۱۰

منابع سلنیوم..... ۱۱۱

فصل ۱۶

ید..... ۱۱۳

کدام افراد در معرض خطر کمبود ید قرار دارند؟..... ۱۱۶

منابع ید..... ۱۱۶

مکمل ید..... ۱۱۷

مصرف بیش از حد ید..... ۱۱۷

مواد غذایی گوآترزا..... ۱۱۸

فصل ۱۷

فلوراید..... ۱۱۹

منابع فلوراید..... ۱۲۰

فصل ۱۸

ویتامین ها..... ۱۲۱

ویتامین ها به دو دسته طبقه بندی می شوند:..... ۱۲۱

۱. ویتامین A..... ۱۲۲

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

- ۱۲۵..... منابع ویتامین A
- ۱۲۶..... ۲. ویتامین E
- ۱۲۷..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین E قرار دارند؟
- ۱۲۸..... منابع ویتامین E
- ۱۲۹..... ۲. ویتامین D
- ۱۳۱..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند؟
- ۱۳۱..... تفاوت ویتامین D2 با ویتامین D3
- ۱۳۲..... منبع ویتامین D
- ۱۳۲..... ۴. ویتامین K
- ۱۳۳..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین K قرار دارند؟
- ۱۳۴..... منابع ویتامین K
- ۱۳۴..... ۵. ویتامین B1 (تیامین)
- ۱۳۵..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B1 قرار دارند؟
- ۱۳۶..... منابع ویتامین B1
- ۱۳۸..... ۶. ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
- ۱۳۹..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B2 قرار دارند؟
- ۱۳۹..... منابع ویتامین B2
- ۱۴۰..... ۷. ویتامین B3 (نیاسین)
- ۱۴۲..... کدام افراد در معرض خطر کمبود ویتامین B3 قرار دارند؟
- ۱۴۳..... منابع نیاسین
- ۱۴۴..... ۸. ویتامین B5 (اسید پانتوتیک)
- ۱۴۵..... منابع ویتامین B5
- ۱۴۶..... ۹. ویتامین B6 (پیریدوکسین)

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 اگر آن را برطرف نمی‌کنند تا برای به دست آوردن خوراک و رفع گرسنگی که آن را می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و

تغذیه صحیح می‌شود و می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و با تأثیر بر بعضی مغز و روان سبب رشد فکری می‌گردد.

غذای انسان به شش پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب، رشد و سلامت یا خسته‌های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می‌کنند قابل جذب می‌شوند و برای تأمین نیازهای حیاتی مورد استفاده یا به بدن قرار می‌گیرند.

بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به گونه‌ای موثر است که هیچکس نمی‌تواند آن را حتی به اندازه ذره‌ای انکار کند. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن ما تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تأمین می‌کند و قوای دفاعی بدن را به صورتی 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 در و رنگی 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 بیشتری به این مواد نیاز دارد. میکرو نیز به معنای کوچک است و بدن به مقدار کمتر به این مواد نیاز دارد: تمامی ۱۲ ویتامین و ۱۳ ماده معدنی. مصرف ناکافی مواد مغذی باعث سوءتغذیه می‌شود. همچنین مصرف مواد مغذی برای افراد مختلف فرق می‌دهد. 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 تأمین کنیم. در کل مواد غذایی یا منشأ 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 رفته‌رفته صحبت از کلسیم می‌شود اولین ماده غذایی که به ذهن می‌رسد، شیر و لبنیات است. حال آنکه 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، ای‌تامین: این نیازها آورده شود.

مسعود شکریان فرد

تابستان ۹۹