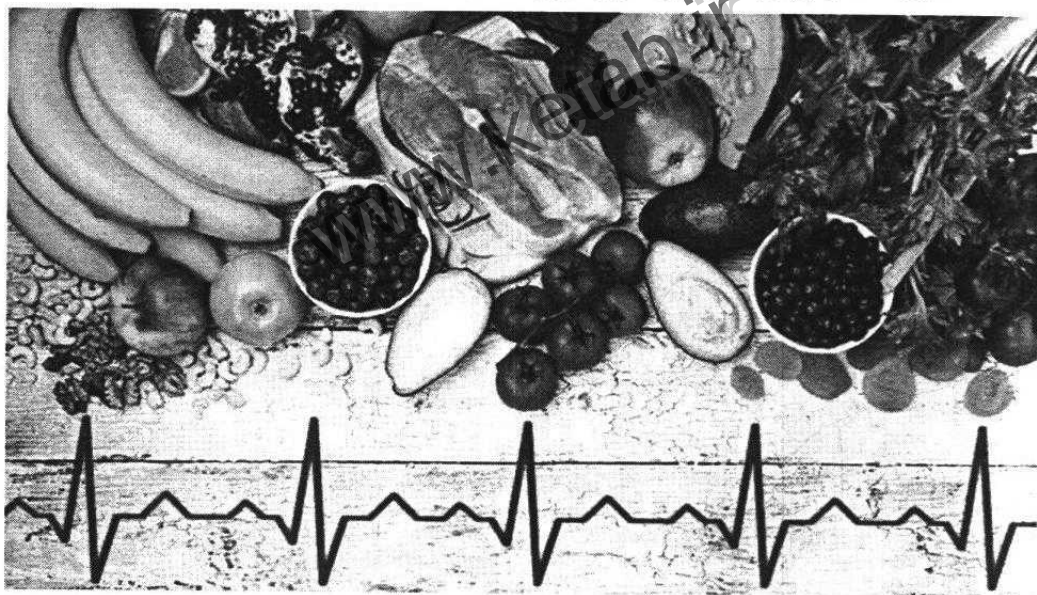


اصول تغذیه سالم و اثرات آن بر صنعت دارویی کشور



ضرب المثل چینی : پدر بیماری هر چه که باشد ، تغذیه ناسالم مادر آن است



نویسنده : آقای هیوا احمدپور

انتشارات : علم یاران ، بهار ۱۴۰۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد کتابشناسی :
فیفا :
: ۱۳۵۳ - هیوا، احمدپور،
: اصول تغذیه سالم و اثرات آن بر صنعت دارویی کشور/نویسنده هیوا احمدپور.
: تهران : علم یاران ، ۱۴۰۰.
: ۲۴ص: مصور(رنگی).
: 978-600-5987-22-5
: فیفا
: تغذیه
: Nutrition
: رژیم غذایی
: Diet
: RA۷۸۴
: ۶۱۳/۲
: ۸۴۱۰۴۷۹
: فیفا

- تاریخ درخواست : ۱۴۰۰/۰۴/۱۰
تاریخ پاسخگویی :
کد پیگیری : 8409809

www.ketab.ir

نام کتاب : اصول تغذیه سالم و اثرات آن بر صنعت دارویی کشور

نویسنده : آقای هیوا احمدپور

طراحی جلد : فاطمه روحنواز

طراحی و صفحه آرایی : انتشارات علم یاران

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : بهار ۱۴۰۰

ناشر : انتشارات علم یاران

نشانی : تهران - صندوق پستی ۱۴۷ - ۱۴۱۸۵

دورنگار : ۶۶۹۰۷۵۸۱

تلفن : ۶۶۹۳۸۴۹۶ - ۶۶۹۳۴۶۸۱

شابک : 978-600-5987-22-5

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست

۴	مقدمه
۵	تندیه چیست؟
۵	غذا چیست؟
۵	ماده مغذی چیست؟
۵	انواع مواد مغذی
۶	سوءتندیه چیست؟
۶	منظور از تعادل و تنوع در برنامه غذایی چیست؟
۷	تاریخچه هرم راهنمای غذایی
۹	هرم راهنمای غذایی
۱۰	گروه نان و غلات
۱۰	گروه سبزیها
۱۱	گروه میوه ها
۱۱	گروه شیر و لبنیات
۱۲	گروه گوشت و حیوانات
۱۲	چربیها، روغنها و شیرینها
۱۳	محدودیت های هرم راهنمای غذایی
۱۳	راهنماهای رژیمی
۱۴	جدول

مقدمه

تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی میتواند شاداب، سالم، پرتحرک و با اعتماد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعادلی هم برخوردار باشد.

علم تغذیه حدود نیم قرن است که مورد توجه قرار گرفته و اکنون در سلامت مردم تمام کشورهای جهان نقش اساسی ایفا می کند. اجرای برنامه تغذیه ای مناسب و توأم با آگاهی می تواند بسیاری از مشکلات تغذیه ای از قبیل عدم دسترسی به مواد غذایی کافی، سوءتغذیه و عادات بد غذایی را جبران نماید.

بنابراین دانستن اینکه هر غذایی را چه اندازه، چه وقت و چگونه باید خورد مهم می باشد. در این کتابچه سعی شده است تا اصول تغذیه سالم یا هرم راهنمای غذایی به اختصار بیان شود تا مورد استفاده عموم قرار گیرد.