

با تغذیه درست لاغر شو

غزل زاهدی
www.ketab.ir

سرشناسه	:	رادفر غزل - ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور	:	با تغذیه درست لاغر شو نویسنده: غزل رادفر
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات پادینا، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۵۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۰۹۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۸۹۱۴۳۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۹۱۳۴۲

با تغذیه درست لاغر شو

گردآوری و تالیف
غزل رادفر



Padina Publication

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: فاطمه سادات حسینی نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) ناشر: انتشارات پادینا
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۰۹۳-۵ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۸۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com www.padinalang.ir

پیشگفتار

تقریباً یک تصور مشترک از رژیم لاغری بین همه ما وجود دارد آن هم این است که برای لاغر شدن سریع باید خودمان را محدود کنیم. اما رژیم لاغری به معنی محروم شدن از غذاها یا محدود کردن برنامه غذایی به چند خوراکی خاص نیست. منظور از رژیم لاغری سریع، رسیدن به وزن مناسب و تناسب اندامی است که با سلامت عمومی بدن همراه باشد. همه‌ی ما برای حفظ سلامت و کنترل وزن به مقدار مشخصی از غذاها نیاز داریم. مصرف بیش از اندازه آنها باعث افزایش وزن مان می‌شود. پس بنابراین انرژی دریافتی و مصرفی مان بایستی متادل باشد تا با کاهش وزن یا افزایش وزن روبرو نشویم. و با توجه به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن، به وزن ایده‌ال خود برسیم.

کتاب حاضر پس از بررسی تعاریف اولیه و کلیات اطلاعات تغذیه در رابطه با معرفی مواد مغذی بدن و تعریف اضافه وزن و چگونه برآورد آن، و شیوه‌های ارزیابی کالری دریافتی و مصرفی مورد نیاز پرداخته و همچنین به توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از اضافه وزن می‌پردازد.

امید آنکه این کتاب مورد استفاده علاقمندان به دانش تغذیه و افرادی که خواستار کاهش وزن هستند، قرار بگیرد.

غزل رادفر

تابستان ۱۴۰۰

فهرست کتاب

۵	 پیشگفتار
۱۳	 فصل ۱ انرژی و کالری
۱۳	 مقدمه :
۱۳	 اتم‌ها :
۱۴	 کربن :
۱۵	 انرژی :
۱۵	 انرژی مورد استفاده سلول :
۱۷	 کالری :
۱۸	 اندازه‌گیری کالری غذاها :
۱۹	 کالری سنجی بدن :
۱۹	 میزان کالری مورد نیاز روزانه :
۲۰	 تعادل انرژی :
۲۴	 مرور پیشینه
۲۵	 فصل ۲ کربوهیدرات‌ها
۲۵	 مقدمه (کربوهیدرات‌ها)
۲۵	 مونوساکاریدها :
۲۶	 گلوکز :
۲۶	 فروکتوز :
۲۶	 گالاکتوز :
۲۷	 برخی دیگر از مونوساکاریدهای غذایی :
۲۸	 دی‌ساکاریدها :
۲۹	 اولیگوساکاریدها :
۳۰	 پلی‌ساکاریدها :
۳۰	 پلی‌ساکاریدهای گیاهی :
۳۱	 فیبرهای غذایی :

۳۳	پلی ساکاریدهای حیوانی :
۳۳	نقش کربوهیدرات ها :
۳۴	مقدار توصیه شده مصرف کربوهیدرات :
۳۴	هموستاز گلوکز خون :
۳۷	فصل ۳ لیپیدها
۳۸	انواع و منابع لیپیدها :
۳۸	لیپیدهای ساده :
۴۰	لیپیدهای مرکب :
۴۰	لیوپروتئین ها :
۴۱	شیلومیکرون ها :
۴۱	لیوپروتئین بسیار سبک :
۴۲	لیوپروتئین سبک :
۴۲	لیپیدهای مشتق :
۴۳	وظایف لیپیدها در بدن :
۴۵	میزان مورد نیاز روزانه :
۴۶	لیپیدها و سلامتی :
۴۹	فصل ۴ پروتئین ها
۴۹	اسیدهای آمینه :
۵۰	اعمالی اصلی برخی اسیدهای آمینه :
۵۱	منابع اسیدهای آمینه :
۵۱	پپتیدها :
۵۳	کیفیت پروتئین ها :
۵۵	تعادل نیتروژن :
۵۶	تعیین وضعیت پروتئین از طرق دیگر :
۵۶	اعمال پروتئین ها :
۶۰	نیاز روزانه به پروتئین :

۶۳	فصل ۵ ویتامین‌ها و مواد اصلاح
۶۳	ویتامین‌های لازم برای بدن
۶۴	ویتامین A (رتینول کاروتن)
۶۵	ویتامین B ₁ (تیامین)
۶۶	ویتامین B ₂ (ریبو فلاوین)
۶۶	ویتامین B ₆ (پیریدوکسین)
۶۷	ویتامین B ₁₂ (کوبالامین)
۶۸	ویتامین C (اسیداسکوربیک)
۶۸	ویتامین D (کلسیفرول، ویوستروئید، ارگوسترول)
۶۹	ویتامین E (توکوفرول)
۷۰	ویتامین K
۷۰	مواد معدنی لازم برای بدن
۷۱	کلسیم
۷۱	کالر
۷۲	کروم
۷۲	کبالت
۷۲	مس
۷۳	فلورین
۷۳	ید
۷۳	آهن
۷۴	منگنز
۷۴	منیزیم
۷۴	مولیبدن
۷۵	نیکل
۷۵	فسفر
۷۵	پتاسیم

۷۶	 سلیکون
۷۶	 سدیم
۷۶	 سولفور
۷۷	 قلع
۷۷	 روی
۷۷	 کافئین
۷۸	 سازوکارهای عمل کافئین چیست؟
۷۹	 آل_ کارنیتین
۷۹	 کارنیتین چگونه در بدن به دست می‌آید؟
۸۰	 نقش کارنیتین در متابولیسم چربی چیست؟
۸۱	 آیا کارنیتین را می‌توان به عنوان یک عامل لاغری در نظر گرفت؟
۸۲	 پیرووات (دی هیدروکسی استون)
۸۲	 وانادیوم
۸۳	 آیا مصرف وانادیوم در افراد سالم مطالعه شده است؟
۸۵	 فصل ۶ چاقی و برآورد اضافه وزن
۸۵	 چاقی
۸۸	 دورنما
۹۱	 پاتوفیزیولوژی
۹۵	 ملاحظات پزشکی و بالینی
۹۶	 علائم و نشانه‌ها
۹۶	 سابقه‌ی بیماری و معاینه‌ی بدنی
۹۸	 درمان
۹۹	 رفتار درمانی
۱۰۲	 فصل ۷ ارزیابی انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
۱۰۲	 مفهوم انرژی دریافتی و و انرژی مصرفی