

عنوان و نام پدیدآور : رژیم‌های غذایی، انرژی و واکنش نسبت به مواد غذایی، چاقی،
تغذیه و لاغری، دستگاه دفاعی، واکنش‌های متقابل دارو با غذا/ مولف جو شوارتز
[صحیح: انجمن ریدرز دایجست]؛ مترجم علی ابطحی راد
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی: Foods that harm, foods that heal : an A-Z guide to safe and healthy eating.
یادداشت : نمایه
موضوع : تغذیه — به زبان ساده
موضوع : Nutrition — Popular works
موضوع : مواد غذایی — ترکیب — به زبان ساده
موضوع : Food — Composition — Popular works
موضوع : رژیم درمانی
موضوع : Diet therapy
شناسه افزوده : ابطحی راد، علی، مترجم
شناسه افزوده : انجمن ریدرز دایجست
شناسه افزوده : Reader's Digest Association
رده بندی کنگره : RA۷۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۲۴۴۶۶۹

عنوان: فرهنگ تغذیه و رژیم درمانی، غذاهای زیان‌بار، غذاهای شفا بخش (۶):

رژیم‌های غذایی، انرژی و واکنش نسبت به مواد غذایی، چاقی، لاغری

سیستم ایمنی، واکنش‌های متقابل دارو با غذا

مترجم: دکتر علی ابطحی راد

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید: هنگی، بهار، حسین‌زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی، شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب‌آرا: محسن پورحسین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۹-۸

بها: ۱۹ هزار تومان



تنها کتاب‌فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ - ۰۲۱ | دورنگار: ۱۱ ۱۲ ۹۷ ۸۸

www.Teimourzadehmarket.com

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون
ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری
برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه
آزمون یا نرم‌افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کپی، صوتی، تصویری
الکترونیکی و... کلاً ممنوع بوده و موجب پیگرد قانونی خواهد شد.

فهرست مطالب

بخش ۱: رژیم‌های غذایی

- ۹ فصل اول: تغذیه و ورزش
- ۹ • فعالیت ورزشی برای ما انرژی بخش است
- ۹ • فعالیت ورزشی، چربی‌های اضافه بدن را می‌سوزاند
- ۱۰ • برای کاهش وزن، حرکت داشته باشید
- ۱۱ • انرژی مورد نیاز بدن برای ورزش
- ۱۳ • نوشیدنی‌های ورزشی
- ۱۴ • اهمیت برنامه منظم ورزشی
- ۱۵ فصل دوم: رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن
- ۱۵ • کاهش کالری و افزایش وزن
- ۱۷ • دسترسی به غذای مناسب
- ۲۰ فصل سوم: تغذیه مناسب برای افزایش انرژی و تقویت بدن
- ۲۱ • چگونگی تأمین انرژی برای نیاز
- ۲۲ • توصیه‌های خوراکی برای افزایش انرژی بدن
- ۲۴ • نقش میزانی به نام شاخص گلیکمی (GI)

بخش ۲: مباحث تکمیلی

- ۲۷ فصل اول: آلرژی و واکنش نسبت به مواد غذایی
- ۲۷ • علائم و نشانه‌های شایع آلرژی‌های غذایی
- ۲۸ • چگونگی یافتن عوامل آلرژن
- ۳۱ • چگونه با آلرژی غذایی به زندگی ادامه دهیم
- ۳۲ • آلرژی و غذاهای اصلاح شده ژنتیکی
- ۳۱ فصل دوم: چاقی
- ۳۴ • علل چاقی
- ۳۴ • نکاتی در رابطه با چاقی
- ۳۵ • کنترل چاقی
- ۳۵ • توصیه‌هایی برای مقابله با چاقی
- ۳۶ فصل سوم: تغذیه و لاغری
- ۳۷ • عوارض خطرناک ناشی از لاغری
- ۳۸ • رژیم غذایی برای بهبود لاغری
- ۳۹ فصل چهارم: دستگاه دفاعی (سیستم ایمنی): سلاح پنهان بدن
- ۴۰ • نارسایی دستگاه دفاعی
- ۴۰ • اثرات رژیم غذایی

- هیچ گونه رژیم غذایی خاصی برای تناسب و بهبود سریع
۴۲ دستگاه دفاعی وجود ندارد
- عواملی که سیستم دفاعی را تقویت می کند
۴۲
- فصل پنجم: واکنش های متقابل دارو با غذا
۴۳
- خطرات پنهان
۴۳
- چگونگی تأثیر مواد غذایی بر روی داروها
۴۳
- چگونگی تأثیر داروها بر روی مواد غذایی
۴۳
- واکنش های خطرناک دارویی
۴۴

بخش ۳: تعاریف

- تعاریف
۵۱
- نمایه
۶۷