

عنوان و نام پدیدآور : فرهنگ تغذیه و رژیم غذایی، غذاهای زیان بار، غذاهای شفا بخش؛
بیماری های اعصاب و روان / [انجمن ریدرز دیجست] [مشاوران اصلی] جو شوارکز، فران برکف؛
مترجم علی ابطحی راد.

مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۶۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۷-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

پادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب

"Foods that harm, foods that heal: an A-Z guide to safe and healthy eating" است.

عنوان دیگر: بیماری های اعصاب و روان.

موضوع: مواد غذایی — ترکیب — به زبان ساده

موضوع: Food — Composition — Popular works

موضوع: اعصاب — بیماری ها — تاثیر تغذیه

موضوع: Nervous system — Diseases — Nutritional aspects

شناسه افزوده: شوارکز، جو

شناسه افزوده: Schwarcz, Joe

شناسه افزوده: برکوف، فران

شناسه افزوده: Berkoff, Fran

شناسه افزوده: ابطحی راد، علی، ۱۳۴۶ — مترجم

شناسه افزوده: انجمن ریدرز دیجست

شناسه افزوده: Reader's Digest Association

رده بندی کنگره: RAY۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۴۲۴۵

عنوان: فرهنگ تغذیه و رژیم درمانی، غذاهای زیان بار، غذاهای شفا بخش (۴):

بیماری های اعصاب و روان

مترجم: علی ابطحی راد

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فروتنی محمدی، محسن حسن زاده

مدیر تولید فنی و چاپ: شاد محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب آرا: محسن پورحسین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۷-۴

بها: ۱۹ هزار تومان



تنها کتاب فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳۸۳ - ۰۲۱ دورنگار: ۱۲ ۱۱ 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، خلاصه برداری یا
برداشت بخشی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تالیف، خلاصه،
آزمون یا نرم افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، گچی، صوتی، تصویری،
الکترونیکی و... کلاً ممنوع بوده و موجب پیگرد قانونی خواهد شد.

فهرست مطالب

تغذیه و بیماری‌های اعصاب و روان

- فصل اول: تغذیه و اختلالات خلق ۷
- تربیتوفان بیشتر مصرف ۸
- تبید ۸
- مواد غذایی که بر وضعیت خلقی تأثیر می‌گذارند ۸
- فصل دوم: استرس و تذبذب در روش‌هایی برای مقابله با آن ۹
- واکنش طبیعی به استرس و گریز در بدن ۹
- نیازهای غذایی در استرس ۹
- کنترل استرس ۹
- آیا دچار استرس شده‌اید؟ ۹
- در دوره‌های با استرس زیاد چگونه مصرف خوراکی داشته باشیم ۱۱
- مواد غذایی آرام‌بخش ۱۲
- چه مواد غذایی در دوران استرس بهتر است مصرف نشود ۱۲
- ۸ روش برای تسکین استرس ۱۲
- فصل سوم: تغذیه و بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) ۱۳
- ام‌اس و تغذیه ۱۳
- رژیم غذایی سوانک ۱۴
- اداره عوارض بیماری ۱۵
- فصل چهارم: افسردگی و تغذیه ۱۶
- عامل تغذیه و عارضه افسردگی ۱۷
- واکنش‌های متقابل داروهای ضد افسردگی با غذا ۱۷
- تأثیر داروهای ضد افسردگی بر وزن ۲۱
- فصل پنجم: بیماری آلزایمر ۲۲
- آلومینیوم و خطر آن ۲۳
- تغذیه و آلزایمر ۲۳
- فصل ششم: بی‌اشتهایی عصبی ۲۵
- به علائم مختلف و متنوع بیماری توجه داشته باشید ۲۵
- راه‌های درمان بی‌اشتهایی عصبی ۲۶
- مقدار غذایی که دریافت می‌کنید را به دقت ثبت کنید ۲۶
- فصل هفتم: تغذیه و بیماری بیش‌فعالی ۲۷
- نقش غذا در عنوان یکی از عوامل مؤثر بر بیش‌فعالی ۲۷
- فصل هشتم: تغذیه و بیماری پارکینسون ۲۸
- نقش رژیم غذایی در بیماری پارکینسون ۳۰
- توصیه‌های زیر را رعایت کنید ۳۰
- فصل نهم: خوردن سریع و غیرمعمول میزان بالای مواد غذایی (بولیمی) ۳۱
- میزان بولیمی در زنان بسیار بیشتر از مردان است ۳۱
- عوارض بولیمی ۳۲

• خستگی طولانی مدت
(مزمن) ۴۴

- درمان طبی برای ۴۴
- عارضه خستگی مزمن ۴۶
- توصیه های غذایی در ۴۷
- عارضه خستگی مزمن ۴۷

• فصل چهاردهم: تغذیه و بیماری صرع (اپی لپسی) ۴۸

- نقش روزه داری (رژیم شدید غذایی) و غذاهای پرچرب در کنترل حملات تشنج ۴۹
- رژیم غذایی کتوژنیک و کنترل حملات صرع ۴۹

• فصل پانزدهم: تغذیه و کاهش حافظه ۵۰

• فصل شانزدهم: تغذیه برای میگرن و سردردهای دیگر ۵۲

- سردردهای میگرنی ۵۲
- راه های کنترل سردردهای میگرنی ۵۳
- داروهای مربوط به پیشگیری از میگرن ۵۳
- اصل شناخته شده ای که باعث تشدید میگرن می شود ۵۴
- سایر غذاهای ۵۵
- سردردهای دیگری و دیگر انواع سردرد ۵۶
- نمایه ۵۷

- راه های درمان بولیمی ۳۲
- درمان های دارویی بولیمی ۳۳

• فصل دهم: خواب و تغذیه (خوردن برای بهبود خواب) ۳۴

- چه عاملی ما را به خواب می برد ۳۴
- گیاهانی که برای خواب سودمند هستند ۳۵
- نقش هورمون ملاتونین در خواب و بیداری ۳۶
- اختلالات خواب ۳۶
- روش هایی که برای بهبود خواب شبانه توصیه می شود ۳۷

• فصل یازدهم: نورالژی ۳۸

- بیماری کنترل درد عصبی موثر ۳۸
- قرار دهید ۳۹

• فصل دوازدهم: سکنه مغزی و تغذیه ۴۰

- علائم خطر سکته های مغزی ۴۰
- کاستن عوامل خطرزا در سکته قلبی ۴۲
- راه های پیشگیری از بروز سکته مغزی ۴۲
- عوامل کلیدی خطرزای سکته مغزی ۴۲

• فصل سیزدهم: عارضه