

عنوان و نام پدیدآور : بیماری‌های قلب و عروق، تنفس، کلیه و خون
[انجمن ریدرز دایجست]؛ مؤلف [صحیح: مشاور] جو شوارکز، [فران برکوف]؛ مترجم علی ابطحی راد
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۷۲ ص: ۵/۹، ۵/۱۹× س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب
"Foods that harm, foods that heal : an A-Z guide to safe and healthy eating" است.
یادداشت : عنوان روی جلد: فرهنگ، تغذیه و رژیم‌درمانی: غذاهای زیان‌بار، غذاهای شفا بخش.
عنوان روی جلد : فرهنگ تغذیه و رژیم‌درمانی: غذاهای زیان‌بار، غذاهای شفا بخش.
موضوع : تغذیه — به زبان ساده
موضوع : Nutrition — Popular works
موضوع : رژیم غذایی درمانی — به زبان ساده
موضوع : Diet in disease — Popular works
موضوع : قلب — تنفس — کلیه — خون
شناسه افزوده : Schwarza, Joe
شناسه افزوده : برکوف، فران
شناسه افزوده : Berkoff, Fran
شناسه افزوده : ابطحی راد، علی، مترجم
شناسه افزوده : انجمن ریدرز دایجست
شناسه افزوده : Reader's Digest Association
رده بندی کنگره : RAY۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۲۴۰۱۲۰

عنوان: فرهنگ تغذیه و رژیم درمانی، غذاهای زیان‌بار، غذاهای شفا بخش (۱):

بیماری قلب و عروق، دستگاه تنفس، کلیه و مجاری ادراری، خون

مترجم: دکتر علی ابطحی راد

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی مهدی‌پور

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (امیدرضا غلامی)

کتاب‌آرا: محسن پورحسین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۳-۶

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: ۸۸۹۷۱۱۱۲

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 یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، 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: تغذیه و بیماری‌های قلب و عروق

- فصل اول: سلامت قلب ۷
- رژیم مناسب غذایی ۷
- برای سلامت قلب ۸
- کلسترول و نقش آن در ۸
- عوارض قلبی و عروقی ۹
- آیا مصرف مکمل‌ها ۹
- عوارض قلبی عروقی ۱۰
- مؤثر است ۱۳
- تغذیه مناسب برای ۱۳
- سلامت عوارض قلبی ۱۳
- معادل‌ها و اثرات ۱۳
- فصل دوم: اختلالات ۱۳
- جریان خون در بدن ۱۳
- آنوریسم‌ها ۱۴
- عارضه لنگش متناوب ۱۴
- (همراه با درد پا) ۱۴
- عارضه التهاب وریدی ۱۴
- (قلبیست یا التهاب ۱۴
- فصل چهارم: تصلب ۱۴
- و گرفتگی شریان‌ها ۱۴
- (آترواسکلروزیس) ۲۳
- علت‌های زمینه ساز ۲۵
- آترواه کلروز ۲۵
- عارضه و تصلب شریان‌ها ۲۵
- سیاهرگ‌ها) ۱۵
- بیماری رینود ۱۶
- فصل سوم: افزایش ۱۶
- فشار خون (هایپرتانسیون) ۱۶
- نقش تغذیه در افزایش ۱۶
- فشارخون ۲۰
- تغییر در روش زندگی و ۲۲
- کاهش فشارخون ۲۲
- درمان دارویی برای ۲۲
- افزایش فشارخون ۲۲

بخش ۲: تغذیه و بیماری‌های دستگاه گوارش

- فصل اول: تغذیه و ۲۹
- اختلالات تنفسی ۲۹
- اختلالات شایع‌تر دستگاه ۲۹
- تنفسی ۲۹
- آمفیزم ۳۰
- پنومونی ۳۱
- مواد غذایی مناسب برای ۳۱
- کنترل ناراحتی‌های ریوی ۳۱
- چگونگی رژیم خوراکی در ۳۲
- بیماری‌های ریوی ۳۲
- بهبود عادات و روش زندگی ۳۲
- از مصرف نوشیدنی‌های ۳۲
- الکی اجتناب سید ۳۳
- فصل دوم: بیماری ۳۳
- وراثت در بروز بیم ۳۴
- آسم مؤثر است ۳۴
- عوامل فعال‌کننده حمله ۳۴
- آسم را از رژیم غذایی خود ۳۵
- حذف کنید ۳۵
- چه غذاهایی برای آسم ۳۶
- مفید هستند ۳۶
- مشکلاتی که در این ۳۷
- مسیر وجود دارد ۳۷

بخش ۳: تغذیه و بیماری‌های خون

- فصل اول: اختلالات ۴۱
- خون‌ریزی دهنده ۴۱

• افزایش میزان انسولین ۴۶

• فصل چهارم: کم‌خونی

(آنمی) ۴۷

• کم‌خونی فقر آهن ۴۷

• انواع دیگر کم‌خونی ۴۸

• مقدار آهن مورد نیاز ۴۹

• داروهای پزشکی مصرفی

را کنترل کنید ۴۲

• فصل دوم: افزایش

بار آهن در بدن

(هموکروماتوزیس) ۴۳

• فصل سوم: کاهش میزان

گلوکز خون (هایپوگلیسمی) ۴۵

بخش ۴: تغذیه و بیماری‌های کلیه و مجاری تناسلی

• نقش رژیم غذایی در

کنترل عفونت‌های مجاری

ادراری ۶۲

• توصیه‌هایی برای

پیشگیری از عفونت‌های

ادراری ۶۲

• فصل چهارم: تغذیه و

ناتوانی جنسی ۶۳

• عوامل غذایی ۶۴

• فصل پنجم: تغذیه و

ناراحتی‌های پروستات ۶۵

• نقش رژیم غذایی

کنترل ناراحتی‌های

پروستات ۶۶

• نما ۶۹

• فصل اول: تغذیه و

بیماری کلیه ۵۳

• سنگ‌های کلیه ۵۴

• مایعات برای سلامتی

کلیه‌ها ۵۵

• ال‌تامب کلیه ۵۶

• نارسایی کلیه ۵۷

• رژیم غذایی برای کنترل

نارسایی کلیه ۵۷

• فصل دوم: تغذیه و

بیماری ۵۸

• زندگی سالم جنس ۵۸

تغذیه مناسب بستگی دارد ۵۸

• فصل سوم: عفونت

مجاری ادراری و تغذیه ۶۰