

دیابت و غذا

نویسندگان:

دکتر مهندس پیمان ابراهیمی

(باشگاه پژوهشگران جوان و نخبه‌ها، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)

مهندس پیمان ابراهیمی

(دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل)

دکتر مهرانوش ابراهیمی و همکاران

(دانشجوی دکتری علوم و صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)



اوستای
پارسیان

۱۳۹۹

سرشناسه : لطیفی، زهرا، ۱۳۶۴ - Latifi, Zahra
عنوان و نام پدیدآور : دیابت و غذا/ نویسندگان زهرا لطیفی، پیمان ابراهیمی،
مهرنوش ابراهیمی ولدانی.
مشخصات نشر : تهران: اوستای پارسیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص.
شابک : 978-600-990150-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : دیابت -- تاثیر تغذیه Diabetes -- Nutritional aspects
موضوع : دیابت -- رژیم درمانی Diabetes -- Diet therapy
موضوع : دیابت -- پیشگیری Diabetes -- Prevention
شناسه افزودن : ابراهیمی، پیمان، ۱۳۷۳-
شناسه ورود : ابراهیمی ولدانی، مهرنوش، ۱۳۶۷-
رده بندی کلاسیک : RC۶۶۲
رده بندی دیویی : ۶۰۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۵۷۱



اوستای
پارسیان

عنوان دیابت و غذا
نویسندگان: زهرا لطیفی، پیمان ابراهیمی،
مهرنوش ابراهیمی ولدانی
چاپ/اصحافی: ناز
طراح جلد: زهرا لطیفی
نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۵۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۱-۵۰-۰
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب،
ابتدای خیابان جمالزاده جنوبی،
پلاک ۱۲۹، طبقه سوم، واحد ۵،
انتشارات اوستای پارسیان
تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۷۲۰۱۲
همراه: ۰۶۵ ۰۹۰۱ ۰۹۰۱
www.parsianketab.com

حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است.

پیشگفتار

ناگفته پیداست که عصر جدید عرصه‌ی فراوانی غذاهایی است که بشر تا پیش از این کمتر به همه آنها دسترسی داشته است. این دسترس‌پذیری مواد غذایی سبب بروز تغییراتی در نحوه‌ی مصرف مواد غذایی شده است؛ به نحوی که افراد بدون توجه به نیازهای بدن، اقدام به مصرف مواد غذایی می‌کنند.

بیماری‌های فراگیری که امروزه در دنیا وجود دارند، از جنس بیماری‌های گذشته نبوده و با عادات غذایی افراد مرتبط است؛ به عبارت دیگر، در این بیماری‌ها نمی‌توان ردی از میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زایانست.

آنچه در این کتاب ارائه شده است، نتیجه درمان و مشاورتی دارد و نه به قصد تغییر در رژیم غذایی بیماران و آگاهی‌بخشی به خانواده بیماران بیان شده است؛ بلکه این کتاب با هدف آگاهی متخصصان صنایع غذایی از بازار روش‌های ضد دیابت و نمایاندن این بازار پُر پتانسیل به دست‌اندرکاران این حوزه است.

گروه مؤلفان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
۱- فصل اول دیابت چیست؟.....	۱
۱-۱- مقدمه.....	۱
۲-۱- تعریف دیابت ملیتوس (DM).....	۲
۱-۲-۱- نشانه‌های دیابت.....	۲
۲-۲-۱- عوارض دیابت.....	۳
۳-۲-۱- پیشگیری.....	۴
۴-۲-۱- دارو درمانی.....	۴
۱-۴-۲-۱- دارو درمانی در دیابت نوع ۱.....	۴
۲-۴-۲-۱- دارو درمانی در دیابت شیرین نوع ۲.....	۵
۳-۱- مداخله‌های غیر دارویی.....	۵
۱-۳-۱- ورزش.....	۶
۲-۳-۱- رژیم غذایی.....	۶
۱-۲-۳-۱- چربی.....	۷
۲-۲-۳-۱- قند و شیرین کننده‌ها.....	۷
۳-۲-۳-۱- پروتئین‌های رژیمی.....	۸
۴-۲-۳-۱- فولیک اسید.....	۸
۵-۲-۳-۱- الکل.....	۸
۳-۳-۱- سیگار.....	۹
۴-۱- انواع دیابت.....	۹
۱-۴-۱- دیابت نوع ۱.....	۹
۲-۴-۱- دیابت نوع ۲.....	۱۰
۳-۴-۱- دیابت نوع ۳ یا سایر انواع اختصاصی دیابت.....	۱۲
۱-۳-۴-۱- گروه A.....	۱۲
۲-۳-۴-۱- گروه B.....	۱۲
۳-۳-۴-۱- گروه C.....	۱۳
۴-۳-۴-۱- گروه D.....	۱۳
۵-۳-۴-۱- گروه E.....	۱۳
۶-۳-۴-۱- گروه F.....	۱۳
۷-۳-۴-۱- گروه G.....	۱۳
۸-۳-۴-۱- گروه H.....	۱۴
۴-۴-۱- دیابت نوع ۴ (دیابت حاملگی).....	۱۴

۱۵	پیش دیابت (پری دیابت).....	۵-۴-۱
۱۶	سندروم متابولیک.....	۶-۴-۱
۱۷	فصل دوم مشکلات ناشی از بیماری دیابت برای بیماران.....	۲
۱۷	مقدمه.....	۱-۲
۱۸	عوامل دیابت.....	۲-۲
۱۹	عوامل ژنتیکی.....	۱-۲-۲
۲۰	ژنتیک.....	۱-۱-۲-۲
۲۰	نژاد.....	۲-۱-۲-۲
۲۱	عوامل محیطی.....	۲-۲-۲
۲۱	باقی.....	۱-۲-۲-۲
۲۳	سن.....	۲-۲-۲-۲
۲۳	نوع و مقدار خون.....	۲-۲-۲-۲
۲۴	هیپرلیپیدی.....	۴-۲-۲-۲
۲۵	اختلال تحمل گلوکز.....	۵-۲-۲-۲
۲۵	وزن هنگام تولد.....	۶-۲-۲-۲
۲۶	رژیم غذایی.....	۷-۲-۲-۲
۲۷	سندرم تخمدان پلی کستیک.....	۸-۲-۲-۲
۲۸	استرس.....	۹-۲-۲-۲
۲۸	افسردگی.....	۱۰-۲-۲-۲
۲۹	سیگار.....	۱۱-۲-۲-۲
۳۰	عوامل خودایمنی.....	۳-۲-۲
۳۰	دیابت بارداری.....	۱-۳-۲-۲
۳۱	انسولین.....	۳-۲
۳۲	مشکلات تزریق انسولین.....	۴-۲
۳۳	هیپوگلیسمی.....	۱-۴-۲
۳۳	افزایش وزن.....	۲-۴-۲
۳۳	لیپودیستروفي.....	۳-۴-۲
۳۳	ادم.....	۴-۴-۲
۳۴	هیپوتانسیون.....	۵-۴-۲
۳۴	آلرژی به انسولین.....	۶-۴-۲
۳۵	مقاومت به انسولین اگرزوزن.....	۷-۴-۲
۳۵	عوارض دیابت.....	۵-۲
۳۵	تاثیر بر پاها.....	۱-۵-۲
۳۶	خشک شدن دهان.....	۲-۵-۲

۳۷	 درد مفاصل	۳-۵-۲
۳۷	 مشکلات اسکلتی-عضلانی	۱-۳-۵-۲
۳۸	 نوروپاتی دیابتی	۲-۳-۵-۲
۳۹	 آرتریت روماتوئید	۴-۵-۲
۳۹	 آرتریت روماتوئید و دیابت نوع ۱	۱-۴-۵-۲
۳۹	 استئوآرتریت و دیابت نوع ۲	۲-۴-۵-۲
۴۰	 مشکلات بینایی	۵-۵-۲
۴۰	 مشکلات مثانه و ادراری	۶-۵-۲
۴۱	 مشکلات پوستی	۷-۵-۲
۴۲	 آکاترریت- نیگریکانس	۱-۷-۵-۲
۴۲	 واکنش های آلرژیک	۲-۷-۵-۲
۴۲	 آترواسکروز	۳-۷-۵-۲
۴۲	 تاول های دیابتی	۴-۷-۵-۲
۴۳	 درموپاتی دیابتی	۵-۷-۵-۲
۴۳	 اسکروزیس دیجیتال	۶-۷-۵-۲
۴۳	 گرانولوما آنولار زیر جلدی	۷-۷-۵-۲
۴۳	 زانتومازیس گسترده	۸-۷-۵-۲
۴۳	 عفونت های قارچی	۹-۷-۵-۲
۴۴	 سکروبیوزیس لیپوئیدیک	۱۰-۷-۵-۲
۴۴	 اسکرودرما دیابتیکروم	۱۱-۷-۵-۲
۴۴	 ویتیلیگو	۱۲-۷-۵-۲
۴۴	 سیاه شدن اندام ها	۱۳-۷-۵-۲
۴۵	 ریبوئوزیس فاسی	۱۴-۷-۵-۲
۴۵	 مومی شدن پوست	۱۵-۷-۵-۲
۴۵	 مشکلات در بارداری	۸-۵-۲
۴۶	 دیابت حاملگی و التهاب	۱-۸-۵-۲
۴۶	 دیابت حاملگی و استرس اکسیداتیو	۲-۸-۵-۲
۴۷	 اختلالات اعصاب محیطی (نوروپاتی)	۹-۵-۲
۴۸	 عفونت ها	۱۰-۵-۲
۴۸	 عوارض قلبی و عروقی ناشی از دیابت	۱۱-۵-۲
۵۰	 کبد و کلیه	۱۲-۵-۲
۵۱	 اهداف درمان دیابت	۶-۲
۵۳	 فصل سوم مواد موثر در درمان دیابت	۳
۵۳	 مقدمه	۱-۳

۵۵	مواد مؤثره گیاهی.....	۲-۳
۵۸	ایمیدازولین ها.....	۱-۲-۳
۵۹	مکانیزم اثر ترکیبات ایمیدازولین.....	۱-۱-۲-۳
۶۰	آلفا-لیپوئیک اسید.....	۲-۲-۳
۶۰	فنیل پروپانوئیدها.....	۳-۲-۳
۶۳	فلاونوئیدها.....	۱-۳-۲-۳
۷۰	کومارین.....	۲-۳-۲-۳
۷۰	استیلنوئیدها.....	۳-۳-۲-۳
۷۱	لیگنین ها.....	۴-۳-۲-۳
۷۲	اسیدهای فنلی (ایزوفرولیک اسید).....	۴-۲-۳
۷۳	سابزین ها.....	۵-۲-۳
۷۳	سیدهای تری ترین.....	۱-۵-۲-۳
۷۴	سیکونین ها.....	۲-۵-۲-۳
۷۸	آلکالوئیدها.....	۶-۲-۳
۷۹	آلکالوئیدهای تری بنو زیدین.....	۱-۶-۲-۳
۷۹	پلی ساکاریدها.....	۷-۲-۳
۸۰	آمینواسیدها و مشتقات آن.....	۸-۲-۳
۸۲	کاروتنوئیدها.....	۹-۲-۳
۸۳	بتاکاروتن.....	۱-۹-۲-۳
۸۵	فیبرهای غذایی.....	۱۰-۲-۳
۸۵	جمع بندی.....	۳-۳
۸۷	فصل چهارم گیاهان دارویی مؤثر بر درمان دیابت.....	۴
۸۷	مقدمه.....	۱-۴
۸۸	گیاهان بومی ایران (کاشت شده در ایران).....	۲-۴
۸۹	سیر.....	۱-۲-۴
۸۹	اثرات سیر بر دیابت.....	۱-۱-۲-۴
۹۰	مکانیسم اثر سیر بر دیابت.....	۲-۱-۲-۴
۹۰	پیاز.....	۲-۲-۴
۹۱	اثر پیاز بر دیابت.....	۱-۲-۲-۴
۹۲	مکانیسم اثر پیاز بر دیابت.....	۲-۲-۲-۴
۹۲	هویج.....	۳-۲-۴
۹۳	اثر هویج بر دیابت.....	۱-۳-۲-۴
۹۴	مکانیسم اثر هویج بر دیابت.....	۲-۳-۲-۴
۹۴	خیار تلخ.....	۴-۲-۴

۹۵	 شنبلیله	۵-۲-۴
۹۶	 اثر شنبلیله بر دیابت	۱-۵-۲-۴
۹۶	 مکانیسم اثر شنبلیله بر دیابت	۲-۵-۲-۴
۹۷	 سیاه گیله	۶-۲-۴
۹۸	 اثر سیاه گیله بر دیابت	۱-۶-۲-۴
۹۸	 مکانیسم اثر سیاه گیله بر دیابت	۲-۶-۲-۴
۹۹	 خار مریم	۷-۲-۴
۱۰۰	 اثر خار مریم بر دیابت	۱-۷-۲-۴
۱۰۱	 مکانیسم اثر خار مریم بر دیابت	۲-۷-۲-۴
۱۰۱	 دارچین	۸-۲-۴
۱۰۲	 اثر دارچین بر دیابت	۱-۸-۲-۴
۱۰۳	 مکانیسم اثر رچیر بر دیابت	۲-۸-۲-۴
۱۰۳	 هندوانه ابو مهل	۹-۲-۴
۱۰۴	 اثر هندوانه ابو مهل بر دیابت	۱-۹-۲-۴
۱۰۵	 مکانیسم اثر هندوانه ابو مهل بر دیابت	۲-۹-۲-۴
۱۰۵	 عدس الملک	۱۰-۲-۴
۱۰۶	 چای سبز	۱۱-۲-۴
۱۱۰	 اثر چای سبز بر دیابت	۱-۱۱-۲-۴
۱۰۷	 مکانیسم اثر چای سبز بر دیابت	۲-۱۱-۲-۴
۱۰۷	 چای ترش	۱۲-۲-۴
۱۰۸	 زعفران	۱۳-۲-۴
۱۰۸	 اثر زعفران بر دیابت	۱-۱۳-۲-۴
۱۱۰	 مکانیسم اثر زعفران بر دیابت	۲-۱۳-۲-۴
۱۱۰	 زیره سبز	۱۴-۲-۴
۱۱۰	 اثر زیره سبز بر دیابت	۱-۱۴-۲-۴
۱۱۱	 مکانیسم اثر زیره سبز بر دیابت	۲-۱۴-۲-۴
۱۱۱	 استویا	۱۵-۲-۴
۱۱۲	 زرشک	۱۶-۲-۴
۱۱۳	 اثر زرشک بر دیابت	۱-۱۶-۲-۴
۱۱۴	 مکانیسم اثر زرشک بر دیابت	۲-۱۶-۲-۴
۱۱۵	 گزنه	۱۷-۲-۴
۱۱۵	 زغال اخته	۱۸-۲-۴
۱۱۶	 اثر زغال اخته بر دیابت	۱-۱۸-۲-۴
۱۱۶	 مکانیسم اثر زغال اخته	۲-۱۸-۲-۴

۱۱۸.....	۱۹-۲-۴ - کلپوره.....
۱۱۹.....	۲۰-۲-۴ - مرزه خوزستانی.....
۱۲۰.....	۲۰-۲-۴-۱- اثر مرزه خوزستانی بر دیابت.....
۱۲۰.....	۲۰-۲-۴-۲- مکانیسم اثر مرزه خوزستانی بر دیابت.....
۱۲۱.....	۲۱-۲-۴ - شوید.....
۱۲۲.....	۲۱-۲-۴-۱- اثر شوید بر دیابت.....
۱۲۲.....	۲۱-۲-۴-۲- مکانیسم اثر شوید بر دیابت.....
۱۲۳.....	۲۲-۲-۴ - آلوئه‌ورا.....
۱۲۴.....	۲۳-۲-۴ - شیرین‌بیان.....
۱۲۵.....	۲۴-۲-۴ - خرما.....
۱۲۶.....	۲۴-۲-۴-۱- اثر خرما بر دیابت.....
۱۲۶.....	۲۴-۲-۴-۲- مکانیسم اثر خرما بر دیابت.....
۱۲۷.....	۲۵-۲-۴ - گردو.....
۱۲۷.....	۲۵-۲-۴-۱- اثر گردو بر دیابت.....
۱۲۸.....	۲۵-۲-۴-۲- مکانیسم اثر گردو بر دیابت.....
۱۲۹.....	۲۶-۲-۴ - انار.....
۱۳۰.....	۲۶-۲-۴-۱- اثر انار بر دیابت.....
۱۳۱.....	۲۶-۲-۴-۲- مکانیسم اثر انار بر دیابت.....
۱۳۱.....	۲۷-۲-۴ - قره‌قاپ.....
۱۳۲.....	۲۸-۲-۴ - انگور سیاه.....
۱۳۳.....	۲۸-۲-۴-۱- اثر انگور سیاه بر دیابت.....
۱۳۳.....	۲۸-۲-۴-۲- مکانیسم اثر انگور سیاه بر دیابت.....
۱۳۳.....	۲۹-۲-۴ - ازگیل.....
۱۳۴.....	۲۹-۲-۴-۱- اثرات ازگیل بر دیابت.....
۱۳۴.....	۲۹-۲-۴-۲- مکانیسم اثر ازگیل بر دیابت.....
۱۳۴.....	۳۰-۲-۴ - بروکلی.....
۱۳۵.....	۳۰-۲-۴-۱- اثر بروکلی بر دیابت.....
۱۳۶.....	۳۰-۲-۴-۲- مکانیسم اثر بروکلی بر دیابت.....
۱۳۶.....	۳۱-۲-۴ - خرفه.....
۱۳۸.....	۳۱-۲-۴-۱- اثر خرفه بر دیابت.....
۱۳۹.....	۳۱-۲-۴-۲- مکانیسم اثر خرفه بر دیابت.....
۱۳۹.....	۳۲-۲-۴ - گل محمدی.....
۱۴۰.....	۳۳-۲-۴ - سماق.....
۱۴۰.....	۳۴-۲-۴ - صمغ عربی.....