

# غذایتان قضا نشود

علی اکبر حق ویسی

www.ketab.ir



کتاب طلبه

## غذایتان قضا نشود

علی اکبر حق ویسی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

طراح جلد: محمدحسین مؤیدی

چاپ و صحافی: صبح وصال



### کانون اندیشه جوان

سرمشاسه: حق ویسی، علی اکبر، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: غذایتان قضا نشود/ علی اکبر حق ویسی.

مشخصات نشر: تهران: کانون اندیشه جوان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ سی.

شابک: 978-600-159-392-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

عنوان دیگر: م

موضوع: تغذیه.

موضوع: Nutrition.

موضوع: سلامتی — تأثیر تغذیه.

موضوع: Health – Nutritional aspects.

شناسه افزوده: کانون اندیشه جوان.

رده بندی کنگره: RA ۷۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۳۳۱۷

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن ۸۸۵۰۳۳۴۱ - ۸۸۵۰۵۴۰۲

فروشگاه کتاب اندیشه: تهران: خیابان انقلاب، روبروی

درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۴۸، تلفن: ۶۶۱۷۵۶۷۰

همه حقوق محفوظ است

## فهرست

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                                        | ۹  |
| مقدمه.....                                           | ۱۱ |
| فصل اول: کلیات.....                                  | ۱۵ |
| الف) مفهوم شعلاسی.....                               | ۱۵ |
| ۱. غذا.....                                          | ۱۵ |
| ۲. مواد مغذی.....                                    | ۱۶ |
| هرم غذایی سالم.....                                  | ۱۷ |
| ب) مدیریت تغذیه.....                                 | ۱۸ |
| ۱. افزایش سواد و آگاهی درباره تغذیه.....             | ۱۸ |
| ۲. اعتدال در مقدار خوردن.....                        | ۱۸ |
| ۳. رعایت تنوع نسبی.....                              | ۱۹ |
| ۴. اجتناب از مصرف غذاهای متعدد در یک وعده.....       | ۱۹ |
| ۵. در نظر گرفتن مواد مغذی هنگام خرید مواد غذایی..... | ۱۹ |
| ج) نقش فعالیت بدنی در حفظ سلامتی.....                | ۲۰ |
| خلاصه فصل اول.....                                   | ۲۱ |
| فصل دوم: گروه‌های غذایی.....                         | ۲۳ |
| الف) گروه نان و غلات کامل.....                       | ۲۳ |
| ب) گروه سبزی ها.....                                 | ۲۴ |
| ج) گروه میوه ها.....                                 | ۲۵ |

- د) گروه شیر و لبنیات ..... ۲۵
- هـ) گروه گوشت و تخم مرغ ..... ۲۶
- و) گروه حبوبات و مغز دانه ها ..... ۲۷
- ز) گروه مواد غذایی متفرقه ..... ۲۷
- خلاصه فصل دوم ..... ۲۸
- فصل سوم: نقش تغذیه سالم در حفظ سلامتی روان و جسم ..... ۳۱
- الف) تغذیه و نقش آن در سلامت روان ..... ۳۱
۱. تغذیه و افسردگی ..... ۳۲
- ۱-۱. به مقدار لازم از چربی ها استفاده شود ..... ۳۳
- ۱-۲. غلات کامل، سبزی ها و میوه ها بیشتر مصرف شوند. ..... ۳۴
- ۱-۳. در هر وعده غذایی خود از منابع غذایی پروتئین استفاده کنید ..... ۳۴
- ۱-۴. دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود ..... ۳۴
- ۱-۵. مایعات کافی مصرف شود ..... ۳۵
- ۱-۶. به مقدار کافی در برابر نور آفتاب قرار بگیرید ..... ۳۵
۲. تغذیه و استرس ..... ۳۶
- غذاهای ضد استرس را بشناسید؟ ..... ۳۷
- سبزی ها و میوه ها ..... ۳۸
- ویتامین های گروه B ..... ۳۸
- چای ..... ۳۸
- مغزها ..... ۳۹
- شیر و مواد لبنی ..... ۳۹
- توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از استرس ..... ۳۹
۳. تغذیه و سلامت روانی ایام امتحانات ..... ۴۰
- ۳-۱. سه وعده ضروری همراه با خواب مناسب در ایام امتحانات ضروری است. ..... ۴۰
- ۳-۲. به مصرف صبحانه سالم در ایام امتحان توجه شود. ..... ۴۰
- نکات مؤثر برای توجه به اهمیت مصرف صبحانه ..... ۴۱

- غذاهای مفید برای صبحانه ..... ۴۱
- ۳-۳. توجه به مصرف میان وعده های مناسب در ایام امتحانات ..... ۴۲
- ۳-۴. خوب جویدن همیشگی غذا ..... ۴۲
- ۳-۵. فراموش نکردن مایعات، به ویژه آب ..... ۴۳
- ب) تغذیه و نقش آن در سلامت جسم ..... ۴۴
۱. سو تغذیه و نقش آن بر جسم ..... ۴۴
- ۱-۱. گرسنگی و سوء تغذیه چیست؟ ..... ۴۴
- ۱-۲. دلایل گرسنگی و سوء تغذیه کدامند؟ ..... ۴۵
- ۱-۳. چه افرادی در معرض خطر گرسنگی و سوء تغذیه قرار دارند؟ ..... ۴۵
- ۱-۴. عوارض سوء تغذیه ..... ۴۶
۲. شناخت غذاهای سالم و راه های مقابله با مصرف آنها ..... ۴۷
- ۲-۱. نمک کمتر، زندگی بهتر ..... ۴۷
- کاهش مصرف نمک مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون ..... ۴۹
- ۲-۲. روغن کمتر، زندگی بهتر ..... ۴۹
- خطر روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس ..... ۵۰
- منافع روغن های حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع ..... ۵۱
- نکات مهم برای سرخ کردن برخی مواد غذایی ..... ۵۱
- عوامل فساد روغن ..... ۵۲
- نکات توصیه شده برای کمک به کاهش روغن مصرفی ..... ۵۲
- ۲-۳. زندگی سالم تر با قند کمتر ..... ۵۲
- قند و شکر عاملی برای افزایش خطر ابتلا بیماری های غیر واگیر ..... ۵۳
- قند و شکر و پوسیدگی دندان ..... ۵۴
- نکات توصیه شده برای کمک به کاهش شکر مصرفی ..... ۵۴
- خلاصه فصل سوم ..... ۵۵
- فصل چهارم: پیشگیری و کنترل بیماری با تغذیه سالم ..... ۵۹
- الف) اضافه وزن و چاقی ..... ۵۹

## پیشگفتار

«کانون اندیشه جوان» مؤسسه‌ای فرهنگی است که از سال ۱۳۷۷ تاکنون در جهت تبیین، تبلیغ و ترویج گفتمان انقلاب اسلامی تلاش کرده و به منظور رشد فکری جوانان شانزده تا ۲۸ سال فعالیت می‌کند. ارتقا و شکوفاندن باورها و گرایش‌های دینی، معرفتی، فکری و شخصیتی مخاطبان جوان، معرفی الگوهای مطلوب و پاسخ به نیازها و خواسته‌های آنان از برجسته‌ترین اهداف فراروی کانون است. این مؤسسه تلاش می‌کند در عرصه‌های مختلف علوم انسانی از دریچه اسلام‌باب به بازخوانی، بررسی، نقد، تولید و بازتولید آرا و اندیشه‌ها بپردازد.

کانون اندیشه جوان برای ارتباط مستمر خود با جوانان و اندیشه‌ورزان راه‌های زیادی در نظر دارد که عبارت‌اند از: برگزاری نشست‌های گفتمانی و همایش‌ها، ارتباط گسترده با دانشجویان و تشکل‌های دانشجویی، برگزاری مناظره‌ها، میزگردهای متنوع، تولید کلیپ، سایت «باشگاه اندیشه» (به‌عنوان اولین گفتارنامه مجازی و بانک مقالات مختلف در ساحت مباحث فکری) و....

کتاب اما یکی از بهترین قالب‌های تولیدی در کانون است؛ این یار مهربان با دانایی و خوش‌بینی‌اش سخن‌های فراوانی برای خوانندگانش دارد و همچون چراغی در دستان جوانان پرسش‌گر و کنجکاو در عصر پرشبهه روزگار ماست. کانون اندیشه جوان در چهار سطح جوان، دانشجو، اندیشه و طلبه کتاب‌هایی را منتشر می‌نماید:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که پانزده تا نوزده ساله‌اند و دوره متوسطه دوم تحصیلی را سپری کرده‌اند.