

اختلالات تغذیه با رویکرد روانشناسی و فیزیولوژی ورزشی

نویسندگان

پرفسور نیلوفر میکایلی

(عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی)

متین یوسفی مریدانی

حسین فلاحیان

مهرزاد خیراندیش

عنوان و نام پدیدآور : اختلالات تغذیه با رویکرد روانشناسی و فیزیولوژی ورزشی/ نویسندگان نیلوفر میکاییلی... [و دیگران].

مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۶۶ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۶۷۳-۱

وضعیت فهرست : فیا

نویسی

یادداشت : نویسندگان نیلوفر میکاییلی، متین یوسفی مریدانی، حسین فلاحیان، مهرزاد خیراندیش.

موضوع : غذا خوردن -- اختلالات -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Eating disorders -- Psychological aspects

موضوع : تغذیه -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Nutrition -- Psychological aspects

شماره افزوده : میکاییلی، نیلوفر، ۱۳۴۹ -

رده -ی کنگره : ۵۵۲RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۶

شماره کتابشناسی : ۶۲۱۴۲۲۶

ملی

نام کتاب: اختلالات تغذیه با رویکرد روانشناسی و فیزیولوژی ورزشی

مولفان: نیلوفر میکاییلی - متین یوسفی مریدانی - حسین فلاحیان - مهرزاد خیراندیش

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۹

قیمت: ۳۰۰۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۶۷۳-۱

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پ ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول : تغذیه و بدن	۱۱
چرا گرسنه می شویم؟	۱۱
علائم فیزیولوژیک، گرسنگی و پیام های گرسنگی	۱۳
گرسنگی سالم چیست؟	۱۶
چرا دیگر احساس گرسنگی را تجربه نمی کنیم؟	۱۷
غذا به عنوان منبع انرژی	۱۷
گروه های غذایی	۱۹
هرم غذایی مرجع	۲۳
فصل دوم: تغذیه و روان	۲۵
تغذیه ، روان و اعصاب	۲۵
کربوهیدرات ها یا مواد قندی نشاسته ای	۲۶
مواد پروتئینی، معدنی و ویتامین ها	۲۶
کمبود ویتامین چه ربطی به اختلالات روان دارد؟!	۲۹
تغذیه و عواطف	۳۰

- تغذیه و شادابی..... ۳۶
- فصل سوم: اختلالات خورد و خوراک و انواع آن..... ۳۷
- اختلال خورد و خوراک..... ۳۷
- انواع اصلی اختلالات خورد و خوراک..... ۴۱
- اختلال هرزه‌خواری (پایکا)..... ۴۱
- اختلال نش‌وار..... ۴۳
- اختلال اشتها / محدودیت غذا..... ۴۵
- اختلال آنورکسیا، بی‌اشتهایی عصبی..... ۴۸
- دو خرده تیپ اختلال بی‌اشتهایی عصبی..... ۵۰
- شیوع اختلال بی‌اشتهایی عصبی..... ۵۱
- درمان اختلال بی‌اشتهایی عصبی..... ۵۲
- اختلال بولیمیا نروزا، پراشتهایی عصبی..... ۵۳
- دو خرده تیپ اختلال پراشتهایی عصبی..... ۵۴
- شیوع اختلال پراشتهایی عصبی..... ۵۵
- درمان اختلال پراشتهایی عصبی..... ۵۷
- اختلال بینج ایتینگ..... ۵۸
- اختلال خورد و خوراک مشخص..... ۶۰

- آنورکسیا نروزا آتپیکال ۶۱
- بولیمیا نروزای زیر آستانه‌ای ۶۱
- اختلال بینج ایتینگ ساب-ترشولد ۶۲
- اختلال تصفیه ۶۲
- سندرم پرخوری شبانه ۶۲
- اختلال خوردن یا خوراک نامشخص ۶۲
- فصل چهارم: سبب‌های اختلالات خورد و خوراک ۶۳
- عوامل بیولوژیک ۶۴
- عوامل پسیکولوژیک و شخصیت ۶۸
- دیدگاه خانواده (نظریه سیستم‌ها) ۷۰
- دیدگاه اجتماعی-فرهنگی ۷۲
- تأثیر رسانه‌های عمومی، نارضایتی از اندام و رژیم غذایی ۷۳
- تأثیر دوستان ۷۶
- فصل پنجم: اختلالات خورد و خوراک در کودکان ۷۸
- تغذیه با شیر مادر در برابر شیر خشک ۷۹
- تغذیه‌ی طبیعی در کودکان چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۸۱

آیا وضعیت نامناسب شیرخوار در موقع شیرخوردن به اختلال خورد و خوراک منجر می‌گردد؟..... ۸۵

نشانه‌های اختلال در روابط مادر-نوزاد که اختلالات خورد و خوراک ایجاد می‌کنند، کدامند؟..... ۸۷

آیا شیرخواران هم دچار بی‌اشتهایی می‌شوند؟..... ۸۹

درمان اختلال بی‌اشتهایی دوره شیرخوارگی..... ۹۱

روش رفته، در اختلالات خورد و خوراک کودکان چگونه است؟..... ۹۳

با کودکانی که از بعضی غذاها تنفر دارند چه باید کرد؟..... ۹۵

آیا ممکن است کودکان به نبال یک ضربه دچار اختلال بی‌اشتهایی شوند؟..... ۹۹

آیا ممکن است اختلال خورد و خوراک کودکان ناشی از یک بیماری داخلی باشد؟..... ۱۰۳

فصل ششم: اختلال خورد و خوراک در نوجوانان..... ۱۰۵

ویژگی‌های رفتار غذایی نوجوانان..... ۱۰۵

رفتارهای خورد و خوراک نوجوانان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی..... ۱۰۶

ترس از چاقی..... ۱۰۷

عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ..... ۱۰۸

اختلال بی‌اشتهایی عصبی در دوره نوجوانی..... ۱۱۱

اختلال پراشتهایی عصبی در دوره نوجوانی..... ۱۱۲

کم خونی فقر آهن در دوره نوجوانی..... ۱۱۳

انتخاب غذا و عادات غذایی در سن بلوغ.....	۱۱۳
بلوغ زودرس و اختلالات خورد و خوراک مرتبط با آن.....	۱۱۹
فصل هفتم: عوامل مرتبط با اختلالات خورد و خوراک.....	۱۲۰
شاخص توده بدنی (BMI).....	۱۲۰
اختلال بادی دیسمورفیک (تصویر ذهنی بدن بدقواره).....	۱۵۲
اضطراب ظاهر اجتماعی.....	۱۶۰
نارضایتی از بدن.....	۱۶۵
ارزش‌گذاری برای لامرئی.....	۱۷۰
ترس از بزرگ شدن.....	۱۷۱
تغییرات هورمونی.....	۱۷۲
استرس.....	۱۷۷
نقش‌های جنسیتی.....	۱۸۷
سن.....	۱۹۲
شکست در تغذیه کنترل‌شده.....	۱۹۷
فصل هشتم: درمان اختلالات خورد و خوراک.....	۲۰۰
درمان‌های دارویی.....	۲۰۱
خانواده درمانی.....	۲۰۲

در کنترل گرسنگی، اکثر فرایندهایی که در تشنگی مشاهده می‌شوند حضور دارند، اما گرسنگی خیلی پیچیده‌تر از تشنگی است. وقتی تشنه هستیم، معمولاً تنها به آب نیاز داریم و تشنگی ما، به سمت هر چیزی که بتواند آب ارائه دهد معطوف می‌شود. اما برای خوردن، چیزهای زیادی وجود دارد. انسان‌ها برای سالم ماندن مجبورند چیزهای مختلفی بخورند از جمله انواع پروتئین‌ها، کربوهیدرات، چربی‌ها و مواد معدنی. انسان‌ها مجبورند غذاهایی انتخاب کنند که این مواد را دارند. تاریخ تکامل، به مغز ما راه‌هایی نشان داده است که با آنها غذاهای مورد نیاز خود را انتخاب می‌کنیم و از آنهایی که ممکن است ما را مسموم کند اجتناب ورزیم. بعضی راه‌ها، همان سلیقه‌های چشایی ما هستند که با آن‌ها به دنیا آمده‌ایم. بعضی دیگر، مکانیسم‌های یادگیری دوست داشتن بعضی غذاها و بد آمدن از بعضی دیگر است.

مهمترین عامل در سلیقه غذایی، مزه است. اما مزه، در طول تاریخ تکامل انسان، نقش مهمتری ایفا کرده است. انسان‌ها، به هنگام تربیت در پیش برنامه‌ریزی شده‌اند تا بعضی مزه‌ها را دوست داشته باشند و بعضی دیگر را دوست نداشته باشند. حتی نوزادان به مزه شیرینی پاسخ می‌دهند. آن‌ها بعد از خوردن مواد شیرین، لب خود را لیس می‌زنند و حالت چهره‌شان نشانی از خوشحالی دارد. وقتی مادر، مواد شیرین می‌خورد، نوزادان بیشتر از همیشه شیر می‌خورند. نوزادان در واکنش به مواد تلخ یا ترش، چهره خود را در هم می‌کشند یا رویشان را برمی‌گردانند.

چرا خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین برای ما جذاب هستند؟ روانشناسان تکاملی معتقدند که شیرینی، به اجداد ما که به جمع‌آوری میوه می‌رفتند، نشان می‌داد که کدام خوراکی یا میوه مملو از قند و هیدرات کربن است. خوردن غذاهای شیرین بهترین روش برای به‌دست آوردن کالری است و در دوره انسان‌های اولیه، کالری زیاد دم‌دست نبود.