

تغذیه و رژیم درمانی

ویرایش دهم

Ruth A.Roth Ms. RD

www.ketab.ir

ترجمه و تالیف:

مرجان منصوری دارا

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات

مهدی یعقوبی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات

سرشناسه	ی: یعقوبی، مهدی، ۱۳۰۰۰۰-
عنوان و نام پدیدآورنده:	تغذیه و رژیم درمانی / مهدی یعقوبی.
مشخصات نشر	تهران، مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۵۰ ص؛ ۱۷×۲۴ س م.
شابک	 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	 :
موضوع	:
رده بندی کنگره	BP۲۵۸ :
رده بندی دیویی	۲۹۷/۷۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۰۳۳۸ :
وضعیت رکورد	فیا :

تغذیه و رژیم درمانی

نویسنده : مهدی یعقوبی، مرجان منصوری دارا
طراح روی جلد:

صفحه آرا: بهمن پرتو

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک:-.....-.....-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: انتشارات مانیان

قیمت: ۲/۲۹۰/۰۰۰ ریال



نشر
مانیان

maniyan.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان ایران» قرار دارد.

فهرست

بخش اول - مبانی علم تغذیه.....	۲۷
فصل اول: ارتباط تغذیه و سلامتی.....	۲۷
مواد مغذی و اعمال آنها.....	۲۹
مشخصات تغذیه خوب.....	۳۱
سوء تغذیه.....	۳۳
کمبود مواد مغذی.....	۳۴
افراد در معرض خطر.....	۳۴
اثرات فزاینده تغذیه.....	۳۵
بیماری‌های ناشی از کمبود مواد مغذی.....	۳۶
ارزیابی وضع تغذیه.....	۳۷
فصل دوم: برنامه‌ریزی برای یک رژیم غذایی سالم.....	۴۳
راهنمای رژیمی برای مردم ایالات متحده.....	۴۴
مواد مغذی کافی در محدوده نیازهای کالریکی.....	۴۵
توصیه‌های راهنما.....	۴۵

- ۴۵ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص
- ۴۶ کنترل وزن
- ۴۶ توصیه‌های راهنما
- ۴۷ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص
- ۴۷ فعالیت بدنی
- ۴۸ توصیه‌های راهنما
- ۵۰ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص
- ۵۱ گروه‌های غذایی برای حفاظت از سلامتی
- ۵۲ توصیه‌های راهنما
- ۵۲ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص
- ۵۲ چربی‌ها
- ۵۳ توصیه‌های راهنما
- ۵۳ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های غذایی خاص
- ۵۴ کربوهیدرات‌ها
- ۵۴ چند توصیه راهنما:
- ۵۵ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص
- ۵۵ سدیم و پتاسیم
- ۵۶ توصیه‌های راهنما:
- ۵۶ توصیه‌های راهنما برای گروه‌های جمعیتی خاص:
- ۵۶ ایمنی غذا

۵۶	 توصیه‌های راهنما:
۵۷	 My pyramid من هرم
۵۸	 آیت‌های هرم من
۶۰	 نان، غلات، برنج و پاستا
۶۳	 گروه سبزیجات
۶۴	 گروه میوه‌جات
۶۵	 شیر و ماست و پنیر
۶۶	 گوشت و لوبیا
۶۶	 چربی‌ها
۶۸	 برجسب غذایی
۷۱	 ادعاهای بهداشتی
۷۲	 اصطلاح‌شناسی
۷۳	 مرسومات غذایی
۷۵	 تأثیرات رژیم، فرهنگی در ایالات متحده امریکا
۷۵	 تأثیرات بومی امریکا
۷۶	 تأثیرات جنوب امریکا
۷۶	 بخش امریکایی آفریقایی
۷۸	 تأثیرات آمریکایی - فرانسوی
۷۸	 تأثیرات رژیم اسپانیایی
۷۸	 نخود مکزیک‌ها

- تأثیرات منطقه پورتوریکو ۷۹
- تأثیرات مدیترانه‌ای ۸۰
- تأثیرات رژیم‌های ایتالیایی ۸۰
- تأثیرات کشور یونان ۸۲
- تأثیرات اروپای شمالی و غرب اروپا ۸۳
- تأثیرات اروپای مرکزی ۸۴
- خاورمیانه و تأثیرات آن ۸۵
- تأثیرات مربوط به قاره آسیا ۸۶
- آشپزی چینی ۸۶
- آشپزی ژاپنی ۸۷
- فرهنگ آسیای جنوبی ۸۸
- نفوذ فرهنگ هندوستان ۸۸
- تأثیراتی از مهاجرین جدید ۹۰
- تأثیرات سومالیایی ۹۰
- تأثیرات کشور هائیتی ۹۰
- رژیم غذایی کشوره گُره ۹۱
- جمهوری دُمینکن ۹۲
- برمه (میانمار) ۹۴
- الگوهای غذایی مختلف بر پایه نواحی یا اصول کلی ۹۴
- نواحی اسلامی ۹۴

گیاه‌خواران	۹۵
رژیم‌های ماکروبیوتیک	۹۶
فصل سوم: هضم، جذب و متابولیسم	۹۷
هضم در دهان	۹۹
مری	۱۰۲
هضم در معده	۱۰۲
هضم در روده کوچک	۱۰۳
روده بزرگ	۱۰۴
جذب	۱۰۵
جذب در روده کوچک	۱۰۶
جذب در روده بزرگ	۱۰۸
متابولیسم	۱۰۸
متابولیسم و غده تیروئید	۱۰۹
انرژی	۱۰۹
اندازه‌گیری انرژی	۱۱۰
میزان متابولیسم پایه	۱۱۱
اثر گرم‌زایی غذا	۱۱۲
ارزیابی BMR	۱۱۲
محاسبه نیاز کل انرژی	۱۱۴
تعادل انرژی	۱۱۵

فصل چهارم: کربوهیدرات‌ها ۱۱۷

منابع غذایی کربوهیدرات ۱۲۰

مونوساکاریدها ۱۲۱

دی ساکاریدها ۱۲۲

پلی ساکاریدها ۱۲۶

فیبرها ۱۲۷

هضم و جذب ۱۳۰

متابولیسم و حذف ۱۳۱

نیازهای رژیمی ۱۳۶

فصل پنجم - لیپیدها (چربی‌ها) ۱۳۹

منابع غذایی ۱۴۱

چربی‌های دیدنی و غیردیدنی غذا ۱۴۲

اسیدهای چرب اشباع ۱۴۴

چربی‌های غیراشباع (مونو) ۱۴۶

چربی‌های غیراشباع (پلی) ۱۴۶

اسیدهای چرب ترانس (TFA) ۱۴۷

روغن‌های هیدروژنه ۱۴۸

کلسترول ۱۴۸

هضم و جذب ۱۵۳

لیوپروتئین‌ها ۱۵۴

۱۵۶	متابولیسم و حذف
۱۵۶	چربی‌ها و مصرف‌کننده
۱۵۶	لسیتین
۱۵۷	جانشین‌های چربی
۱۵۸	نیازهای رژیمی
۱۵۹	فصل ششم: پروتئین‌ها
۱۶۰	ساخت و ترمیم بافت‌های بدن
۱۶۰	تنظیم اعمال بدن
۱۶۱	تأمین انرژی
۱۶۱	منابع غذایی
۱۶۶	هضم و جذب
۱۶۷	متابولیسم و حذف
۱۶۷	نیازهای غذایی
۱۷۰	مازاد پروتئین
۱۷۱	مکمل پروتئین و اسیدهای آمینه
۱۷۱	تعادل نیتروژن
۱۷۲	کمبود پروتئین
۱۷۲	سوء تغذیه پروتئین - انرژی PEM
۱۷۷	فصل هفتم: ویتامین‌ها
۱۷۹	نیازهای غذایی