

راز سلامتے

جلد اول: انسولین و مقاومت به آن

www.ketab.ir

نویسنده: والا کمال الدین



۱۴۰۰

سرشناسه	کمال‌الدین، والا، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	راز سلامتی نویسنده والا کمال‌الدین.
مشخصات نشر	تهران: نشر بید، ۱۳۹۷-
مشخصات ظاهری	۵۶ ص.
شابک	دوره: ۲ - ۷ - ۹۵۴۰۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸ ج: ۱ - ۸ - ۹۵۴۰۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فینا
مدرجات	ج: ۱. انسولین و مقاومت به آن
موضوع	سلامتی
موضوع	Health
موضوع	سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	Diet
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ ر.ک. / RAVV۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۶۷۴۵۱

انتشارات بید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه
مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۲
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

راز سلامتی (جلد اول)

انسولین و مقاومت به آن

نویسنده: والا کمال‌الدین

چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه • ناشر: بید

* شابک دوره: ۲ - ۷ - ۹۵۴۰۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

شابک ج: ۱ - ۸ - ۹۵۴۰۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۸۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

فصل اول: انسولین و مقاومت به آن.....	۹
انسولین چیست.....	۱۱
پانکراس یا لوزالمعده.....	۱۱
گلوکاگون چیست.....	۱۲
مقاومت به انسولین.....	۱۴
فصل دوم: عوارض مقاومت به انسولین و روش های مقابله با آن..	۱۷
۱: خستگی مفرط.....	۱۹
۲: گرمسنگی.....	۲۰
۳: عدم تمرکز کافی.....	۲۰
۴: افزایش توده چربی بدن به خصوص در اطراف ناحیه شکم و پهلوی.....	۲۰
۵: افزایش فشار خون.....	۲۱
کربوهیدراتهای ساده.....	۲۱
کربوهیدراتهای پیچیده.....	۲۲
فصل سوم: راه حل هایی برای مقابله با مقاومت به انسولین.....	۲۷
فواید بی نظیر رژیم روزه متناوب.....	۳۱
فصل چهارم: معرفی رژیم غذایی کیتوژنیک.....	۳۷
Ketosis و ketoacidosis.....	۳۹
1: keto flu.....	۴۱
2: Starving.....	۴۲

- تعریف رژیم کتوزنیک ۴۲
- لیست غذاهای مجاز برای استفاده در رژیم کتوزنیک ۴۷
- هایپرتروفی چیست؟ ۴۹

www.ketab.ir