

نقش

تغذیه

در پیشگیری از

بیماری‌های مفاصل و استخوان



تالیف:

دکتر مسعود حیدر نژاد



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
کتابشناسی ملی



انديشه ربيع

ناشر کتب علوم پزشکی

www.andisherafi.com

نماینده‌گی های فروشن:

- بابل کتابفروشی اندیشه
- مشهد کتابفروشی مجد دانش
- معاونت پژوهشی جهاد دانشگاهی
- تبریز کتابفروشی شیرنگ
- کتابفروشی بابک
- شیراز کتابفروشی جمالی
- انتشارات دانشگاه شیراز
- کرمان کتابفروشی پایپروس
- ارومیه شاهد و ایثارگران
- دیل کتابکده خیام
- هواز کتابفروشی رشد
- خراسان کتابفروشی نشر و قلم
- تهران کتابفروشی بیماری های خاص
- گرگان کتابفروشی جلالی
- قم کتابفروشی فانوس اندیشه
- بوم نمادنگاه های دانشگاه پزشکی
- مسلمان کتابفروشی اشراق
- شیرکرد کتابفروشی کالج
- قزوین کتابفروشی حکیم
- گانسان خانه کتاب
- همدان روزاندیش
- یاسوج خانه کتاب
- مزد کتابفروشی آرمان
- صفین کتابفروشی پارسا
- کتابفروشی مانی
- ساوه کتابفروشی کوثر
- یلام کتابفروشی رشد

دفتر مرکزی : اندیشه رفیع

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری
مقابل اداره پست - ساختمان ۱۲۶ - طبقه دوم - تلفکس: ۶۶۹۵۰۳۹۳
تلفن: ۶۶۹۷۱۴۱۴ - ۶۶۹۷۰۵۱۷ - ۶۶۹۷۰۵۱۸

مقدمه مؤلف

به نام خدا

ایزد مَنان! شما هم می‌توان داد تا سَومین کتاب خود در رشته تحصیلیم یعنی ارتوپدی را به رشته تحریر در آورم.

بیماریهای استخوان و مفاصل خصوصاً مواردی که در اثر تغذیه نادرست بروز یا تشدید می‌یابد مشکلات فراوانی در زندگی ایجاد می‌نماید. آگاهی پزشکان و دیگر اقشار جامعه از نقش تغذیه صحیح و استفاده از مواد غذایی مفید در پیشگیری از بروز این بیماریها و پرهیز از تغذیه نامطلوب می‌تواند از شدت بروز این بیماریها کاسته و یا از بروز بعضی از آنها جلوگیری نماید.

در کتاب حاضر علاوه بر نقش تغذیه و مواد غذایی مفید در مورد ساختمان استخوان، مفاصل، عضلات و بیماریهای مرتبط با تغذیه هم بحث شده است. سعی شده از اصطلاحات تخصصی پرهیز یا حتی المقدور معادل فارسی آن را هم اضافه کنم تا برای تمام اقشار جامعه مطلب قابل درک باشد.

امیدوارم مطالعه کتاب مفید حال خواننده محترم باشد.

دکتر مسعود حسینی
زمرستان
یزد

فهرست

بخش ۱ - فیزییات بدن	۳
فصل پروتئین ها	۵
فصل ۲: مواد معدنی محلول در آب	۱۱
فصل ۳: مواد معدنی محلول در آب	۱۹
فصل ۴: قندها	۲۲
فصل ۵: چربی ها	۲۵
فصل ۶: ویتامین ها	۲۸
فصل ۷: آب بدن	۳۲
بخش ۲ - عناصر تشکیل دهنده ساختمان بدن	۳۴
فصل ۱: استخوان	۳۵
فصل ۲: عضله	۳۹
فصل ۳: تاندون	۴۲
فصل ۴: غضروف	۴۴
بخش ۳ - بیماری های شایع اسکلتی مرتبط با تغذیه	۴۷
فصل ۱: پوکی استخوان Osteoporosis	۴۸
فصل ۲: نرمی استخوان یا ریکتز، راشی تیسم، استئومالاسی Ricket's	۵۳
فصل ۳: استئوآرتریت، سائیدگی مفصل Osteoarthritis	۵۷
فصل ۴: التهاب روماتیسمی مفاصل Rheumatoid arthritis	۶۵
فصل ۵: بیماری دیابت (قند بالا) Diabetes mellitus	۷۵
فصل ۶: بیماری های متابولیکی (سوخت و ساز) Metabolic Disease	۷۸
بخش ۴ - عوامل مستعد کننده بروز بیماری های استخوان و مفاصل	۸۴
فصل ۱: اختلالات روحی - روانی	۸۵

۹۲	فصل ۲: اعتیاد.....
۹۶	فصل ۳: اختلالات خواب.....
۱۰۰	فصل ۴: چاقی.....
۱۰۴	فصل ۵: ورزش.....
۱۱۱	بخش ۵ - تغذیه
۱۱۴	فصل ۱: کربوهیدرات‌ها: قندها.....
۱۱۵	فصل ۲: فیبرها.....
۱۱۷	فصل ۳: چربی‌ها.....
۱۱۹	فصل ۴: اسیدهای چرب اصلی.....
۱۲۱	فصل ۵: پروتئین.....
۱۲۳	فصل ۶: مواد معدنی.....
۱۲۶	فصل ۷: ویتامین.....
۱۲۷	فصل ۸: آب.....
۱۲۸	فصل ۹: مواد ضد اکسید کننده.....
۱۳۰	فصل ۱۰: مواد شیمیایی: Phytochemical:.....
۱۳۳	بخش ۶ - غذا
۱۳۴	فصل ۱: منابع غذایی.....
۱۴۴	فصل ۲: غذا و استخوان.....
۱۴۷	فصل ۳: غذا و عضله.....
۱۵۰	فصل ۴: غذا و غضروف مفصل.....
۱۵۲	فصل ۵: منابع غذایی مواد بدن.....
۱۶۰	بخش ۷ - احتیاجات روزمره غذایی بدن
۱۶۱	فصل ۱: انرژی.....
۱۶۴	فصل ۲: میزان مواد غذایی مورد نیاز روزانه بدن.....
۱۷۱	بخش ۸ - رژیم‌های غذایی
۱۷۲	فصل ۱: رژیم افراد سالم.....
۱۷۵	فصل ۲: رژیم در بیماری‌های ارتوپدی.....
۱۸۸	بخش ۹ - لاغر شدن
۱۸۹	فصل ۱: توصیه‌های لاغر شدن.....
۱۹۱	فصل ۲: کاهش وزن بدون رژیم غذایی.....

مقدمه

اگر چه انسان با هر صورت تغذیه را امری مهم در راستای توان انجام کارهای روزمره تلقی می‌کردند لیکن راجع به علم تغذیه اطلاعات آنچنانی نداشتند.

امروزه با آشکار شدن نقش بی‌شمار خوراکی‌های مورد مصرف روزانه، و نقش فاکتورهای تغذیه‌ای من جمله پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، قندها و غیره. اثر تغذیه بر حفظ سلامت و پیشگیری از انواع بیماری‌های بدن مورد توجه قرار گرفته است.

تا قبل از قرن بیستم اطلاعات چندان کمی از علم تغذیه در دسترس نبود. با کشف مواد مختلف غذایی و اثرات آنها رفته رفته علم تغذیه به عنوان یک رشته علمی مورد نیاز مدنظر اندیشمندان قرار گرفت.

در سال ۱۹۱۲ خواص ویتامین‌ها و تفکیک اثر هر ویتامین کشف شد. در سال ۱۹۲۲ اثر درمانی ویتامین D در بیماری ریکتز یا نرمی استخوان، در سال ۱۹۳۸ اثر کوکبید در درمان بیماری پلاگر، در سال ۱۹۵۲ نقش اساسی کمبود پروتئین‌ها در بیماری کوآشیورکور (نقص تغذیه)، نقش درمانی مس در سال ۱۹۷۲ در بیماری ویلسون و نقش آهن در کم‌خونی ناشی از فقر آهن شناخته شد. در رشته ارتوپدی متخصصین دریافته‌اند که نقش تغذیه در موارد مختلف حائز اهمیت می‌باشد به خصوص در شکستگی‌های استخوان.

در بیمار مبتلا به شکستگی استخوان در صورتی که تغذیه مناسبی داشته باشد ترمیم سریع‌تر و کامل‌تری خواهد داشت که در این راستا نقش کلسیم واضح‌تر می‌باشد. در موارد التهاب‌های عضلانی، تاندونی، نیز نقش غذاها خصوصاً غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم در روند بهبودی اعضا روشن می‌باشد.