

بایگ

RA

۷۸۴

م. ۳ الف / ۱۳۹۲

- ۱۲ -

احمدی متمایل ، فاطمه ،

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - گروه های غذایی

کتابچه شماره (۱) /

مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

همدان : انتشارات میهن نو ، ۱۳۹۲

۱۶ ص . شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۹۵۳ - ۴۸ - ۲

کتابنامه :

۱. تغذیه ، ۲. سلامتی تاثیر تغذیه ، ۳. مواد غذایی - نگهداری ، الف .

ب. اسکندریلو ، امیر ، ۱۳ - ج . عنوان

۶۱۳/۲

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار) .



انتشارات میهن نو

نام کتاب : مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده

کتابچه شماره ۱ (گروه های غذایی)

مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر رضا صفی آریان

و با تشکر از کلمه عزیزانی که به شرح ذیل در کلیه مراحل تدوین این مجموعه ها را یاری نمودند :

دکتر مرضیه فریمانی ، دکتر لیلا جهانگرد ، دکتر فروزان رضا پور ، دکتر علیچه عراقچیان ، دکتر زهرا معصومی

دکتر علی گودرزی ، خاتم شهزاد رکنی ، خانم بتول خداکرمی ، خانم حمیده مظفری ، خانم آزاده سیف علی ،

خانم آزاده آنریپورا و کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی همدان

گرافیک : کانون تبلیغات مدار سرخ

طراح گرافیک : یوشن اشرفی پور ۹۳۶۰۷۶۴۴۷۷

نوبت چاپ : اول - ۹۲

تعداد صفحه : ۱۶

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قطع : جیبی

ناشر : میهن نو

لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : میهن همدان - ۲۶۶۸۰۰۰ - ۸۱۱



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی

استان همدان



فهرست

۴	چگونه می توانیم کارهای خود را بهتر انجام دهیم؟
۵	چگونه می توانیم کارهای خود را بهتر انجام دهیم؟
۶	چگونه می توانیم کارهای خود را بهتر انجام دهیم؟
۶	تنوع در سبک زندگی
۷	غذاهای چه نقش دارند؟
۷	غذاهای چه نقش دارند؟
۷	غذاهای چه نقش دارند؟
۸	چرا شناخت گروه های غذایی مهم است؟
۹	شرح گروه های غذایی
۹	گروه نان و غلات
۱۰	گروه سبزی ها
۱۱	گروه میوه ها
۱۲	گروه شیر و لبنیات
۱۳	گروه گوشت و حیوانات
۱۴	گروه متنفرقه
۱۵	توصیه های عمومی
۱۶	منابع

سخنی با خواننده عزیز

همانطور که می دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می تواند شاداب، سالم، در تحرک و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعالی هم برخوردار باشد. در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذایی بخورند، چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا ها سر سفره بگذارند و مصرف کنند، نداشته اند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند.

با توجه به اینکه در بازار کتاب، کتاب های تغذیه جهت همه مردم قابل استفاده باشد وجود نداشته و یا تعداد آن بسیار کم است، لذا در جهت سلامت خانواده و با توجه به این اصل مهم که زنان تعیین کننده الگوی تغذیه خانواده هستند، بر آن شدیم تا مجموعه ای تحت عنوان کتابچه های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار دهیم. امید است با مطالعه این کتابچه ها بتوانید نگاه دقیقی به سفره خانواده خود داشته باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تقویت و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان

چه غذایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟

همیشه مردم می خواهند بدانند یک تغذیه صحیح چیست و چگونه می توانند برای سلامت خودشان برنامه ریزی مناسبی انجام دهند . متخصصین مختلف حرفهای متفاوتی می زنند و گاهی مردم چنان دچار سردرگمی می شوند که ترجیح می دهند همان راه و روش خود را داشته باشند . مسئله مهم این است که میلیاردها سلولی که در بدن ما برای فعالیت های مختلف تلاش می کنند ، نیازهای تغذیه ای متفاوتی مانند ویتامینها ، املاح مختلف ، پروتئین ، چربیها و قندها دارند .

