

مواد مغذی ضد پیری پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سالمندی بر اساس شواهد

مترجمین

بهناز عبیری (دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه)

امیرحسین رمضانی احمدی (دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه)

نازنین اصغری هنجانی (دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه)

دکتر محمدرضا وفا (استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران)

زیر نظر

دکتر محمدرضا وفا (استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران)

نولایشان

شناسه افزوده : وفا، محمدرضا، -

سرشناسه : نوش، دلمیندا، ویراستار

Neves, Delminda

عنوان و نام پدیدآور: مواد مغذی ضدپیری: پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سالمندی بر اساس شواهد/ آویراستار دلمیندا نوش؛

مترجمین بهناز عبیری... او دیگران؛ زیر نظر محمدرضا وفا.

مشخصات نشر: تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۲۱ × ۵/۲۸ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۴۹-۶: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Anti-ageing nutrients : evidence-based prevention of age-associated diseases, 2015.

یادداشت: مترجمین بهناز عبیری، امیرحسین رمضانی احمدی، نازنین اصغری هنجنی، محمدرضا وفا.

عنوان دیگر: پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سالمندی بر اساس شواهد.

موضوع: پیری -- پیشگیری

موضوع: Prevention -- Aging

موضوع: پیری -- تاثیر تغذیه

موضوع: Aging -- Nutritional aspects

شناسه افزوده: : نوی، پونا، -، مترجم

رده بندی کنگ: R۷۷۶/۷۵/۹م۸ ۱۳۹۶

رده بندی یوبی: ۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۲۸۳۷۱

مواد مغذی ضدپیری: پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سالمندی بر اساس شواهد

مترجمین: بهناز عبیری، امیرحسین رمضانی احمدی، نازنین اصغری هنجنی، دکتر محمدرضا وفا

زیر نظر دکتر محمدرضا وفا

ناشر: نواندیشان آریا کهن

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۴۹-۶

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۶۰،۰۰۰ ریال

نویسنده: آریا کهن

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری، پلاک ۱۳۰، طبقه واحد ۴

۶۶۴۸۵۴۳۸

www.ketabpezeshki.com

۶	پیشگفتار
۷	قسمت اول: فرآیند پیری در سلول و موجودات زنده
۹	فصل ۱: پیری در انسان، رویکرد زیستی
۳۹	فصل ۲: غذا بخوریم یا نه، تأثیرات ضد پیری محدودیت انرژی
۱۴۹	قسمت دوم: تنظیم دریافت تغذیه‌ای در شرایط کاهش عملکرد اندام‌ها ناشی از افزایش سن
۱۵۱	فصل ۳: مداخلات تغذیه‌ای در سرطان و ناپایداری ژنتیکی و اپی‌ژنتیکی مرتبط با سن و سرطان
۱۷۷	فصل ۴: غذا داروها در پیری سیستم ایمنی
۱۹۹	فصل ۵: پیری قلب عروق
۲۴۵	فصل ۶: پیری استخوان و عضله
۲۷۹	فصل ۷: تغذیه و پیرچشمی
۳۰۳	فصل ۸: منشأ درونی زیبایی: تغذیه، پیری، پوست
۳۲۱	فصل ۹: کند نمودن پیری مغز و کاهش عملکرد شناختی
۳۴۱	قسمت سوم: تأخیر در پیری براساس شواهد علمی
۳۴۳	فصل ۱۰: توصیه‌های تغذیه‌ای ضدپیری بر اساس شواهد علمی

پيشگفتار

سالمندی فرآیندی زیستی و پیچیده است که به واسطه ژنتیک تعیین و تحت تأثیر محیط تنظیم شده و در نهایت موجب کاهش عملکرد اعضای مختلف بدن و مرگ می‌گردد. باتوجه به جمیع پیش‌بینی‌های موجود، حتی بدبینانه‌ترین آن‌ها حاکی از این واقعیت بوده‌اند که در دو دهه گذشته طول عمر و تعداد افراد سالمند در سراسر دنیا افزایش یافته است. همسو با علل اصلی مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و پر درآمد همچون بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان، مشکلات دیگری چون کاهش حافظه، سارکوپنی، پوکی استخوان، شکنندگی پوست، کاهش بینایی و ضعف عملکرد سیستم ایمنی نیز افراد سالمند را متأثر می‌سازد که نشانگر تأثیر همه جانبه این فرآیند طبیعی بر اعضای بدن می‌باشد.

در حقیقت، اگرچه سلول‌های پیر فنوتیپ خاص و غالباً یکسانی پیدا می‌کنند، اما روند سالمندی در بافت‌های مختلف، متفاوت است. علاوه بر این، در فرآیند سالمندی فعالیت‌های رونویسی در بافت‌ها و اندام‌ها با روندی وابسته به زمان تغییر کرده که تغییرات اپی‌ژنتیک خوانده شده و به عنوان پیوندی میان ژن و محیط، سلول را قادر می‌سازد تا به عوامل درونی و بیرونی پاسخ دهد. حجم بالایی از مطالعات حاکی از آن است که با تغییر الگوی خوراک می‌توان از بروز بیماری‌های وابسته به سن جلوگیری کرد. یکی از این مداخلات که از ۵۰۰ سال پیش شناخته شده و مورد بررسی قرار گرفته است، محدودیت انرژی می‌باشد. محدودیت انرژی دریافتی در طولانی مدت، طول عمر را در موش‌ها تا ۳۰ درصد افزایش داده و به طور معنی‌داری از بروز بیماری‌های مرتبط با سن کاسته است، که می‌تواند ناشی از تغییر در ساختار کروماتین و رونویسی از ژن‌های به‌خصوصی باشد. نکته جالب توجه این است که دریافت خوراکی رزوراترول، پلی فنول موجود در پوست انگور قدر می‌تواند اثرات محدودیت انرژی را تقلید نماید. مطالعات بیشتر پیرامون مواد غذایی مؤثر بر تغییرات سلولی و ارگانی وابسته به سن می‌تواند زمینه‌ای به سوی یافتن مداخله‌ای طبیعی برگرفته از مواد غذایی یا همان «اکسیر جوانی» باشد.

کتاب حاضر به سه بخش تقسیم می‌شود. بخش یک در «پیرانه» فصول یک تا سه است که به بحث پیرامون فرآیند پیری در سلول و ارگانیسم، اثر محدودیت انرژی دریافتی بر مکانیسم‌های سالم‌سازی، مولی و کل ارگانیسم، تغییرات اپی‌ژنتیک وابسته به سن و مداخلات تغذیه‌ای بر شاخص‌های اپی‌ژنتیک می‌پردازد. بخش دو اثرات تغذیه بر تبدیل آسیب‌های مرتبط با سن و کاهش عملکرد ارگان‌ها با در نظر گرفتن عضوی که بیشترین اثر را به واسطه افزایش سن می‌بیند و مداخلات تغذیه‌ای مؤثر بر پیری را پوشش می‌دهد. بخش سه کتاب، به گردآوری تمام یافته‌ها در فصول پیشین و بهترین الگوی تغذیه‌ای برای هر فرد سالمند می‌پردازد.

تا به امروز بیشتر یافته‌ها پیرامون تأثیر مولکولی مواد غذایی به پژوهشگران و جامعه علمی محدود می‌شد و به ندرت با مردم و پزشکانی که با افراد سالمند در ارتباط هستند، به اشتراک گذاشته می‌شد. این کتاب بازتابی از آخرین یافته‌ها پیرامون این مهم است و نویسنده امیدوار است که بتواند به روشنی بهترین مداخله تغذیه‌ای ضد پیری را برای خوانندگان بیان نماید.