

رژیم‌های غذایی و درمانی

« ویژه افراد دیابتی »

www.ketabir

سرشناسه: رحیمی، شهما
عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی و درمانی ویژه افراد دیابتی / شهما رحیمی
با همکاری حمیدرضا رحیمی، محمدرضا رحیمی.
مشخصات نشر: تهران: شهما رحیمی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۴۱ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)؛ ۱۷ × ۱۱ س.م.
شابک: ۹-۱۷۰۷-۰۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: : فیپا
موضوع: : دیابت - رژیم درمانی
موضوع: دیابت - رژیم درمانی - دستورالعمل های آشپزی
موضوع: دیابت - تغذیه
شناسه افزوده: رحیمی، حمیدرضا، ۱۳۴۶
شناسه افزوده: رحیمی، محمدرضا
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ / ۳۳۳۴ / ۶۶۲
رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۴۶۲۰۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۳۰۳۳

نام کتاب: رژیم های غذایی و درمانی « ویژه افراد دیابتی »
گردآورنده: کارشناس و متخصص تغذیه شهما رحیمی با همکاری
دکتر حمیدرضا رحیمی
طراحی و صفحه آرایی: فاطمه احسانی
امور فنی: موسسه فرهنگی هنری پیام فدک
چاپ اول: بهار ۱۳۹۴
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اکسیر
شابک: ۹-۱۷۰۷-۰۴-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۲۵۰/۰۰۰ ریال
آدرس: میدان قدس - ابتدای شریعتی - جنب داروخانه طالقانی
ساختمان پزشکان - طبقه ۳ - واحد ۷

مشیز، مؤسسه‌های برآمده از متن جامعه‌ی اسلامی است که به پشتوانه‌ی خرد و ایمان نیکوکاران بنیان نهاده شده‌است. این تشکیلات عام‌المنفعه، مراکز متعدّد و متنوعی برای کمک به محرومین واقعی و نیازمندان به خدمات آموزشی، فرهنگی و تحصیلی، شغلی و حرفه‌ای، پزشکی و مشاوره‌ای را ابتدا در سطح استان کرمان و سپس در دیگر نقاط کشور ایجاد کرده‌است.

مؤسسه‌ی مشیز، نام خود را از چهار مفهوم «محبت»، «شراکت»، «یاری» و «زیبایی» به عنوان نمود و حضور حتمی خالق مهربانی‌ها گرفته‌است؛ هم‌اوکه شاهد بر انجام امور جاری در کار و زندگی انسان‌هاست. این مؤسسه محور برنامه‌ریزی‌های خود را تبدیل سرمایه‌های اقتصادی به ارزش‌های اجتماعی قرار داده‌است. داد و ستدی شریف که سودی سرشار از آرامش و پاکی به ارمغان می‌آورد.

مؤسسه‌ی مشیز در سال ۱۳۷۳ خورشیدی راه خود را با تأسیس صندوق‌های قرض‌الحسنه و اعطای تسهیلات و وام‌های سریع به نیازمندان، در استان کرمان، آغاز نمود. سپس با گسترش دامنه‌ی خدمات و نیاز به توسعه‌ی بیشتر، با اخذ موافقت اصولی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، مؤسسه‌ی مالی و اعتباری ریحانه گستر مشیز را شکل داد. مؤسسه‌ای که هدف متعالی آن بانکداری مبتنی بر اخلاق و چشم‌انداز آن تأسیس نخستین بانک سرمایه‌گذاری اجتماعی در پهنه‌ی میهن عزیز اسلامی‌مان بود. امروز مؤسسه‌ی مالی و اعتباری ریحانه گستر مشیز، به همراه دو مؤسسه‌ی پیشگامان کویر یزد و کارسازان آینده و پس از دریافت مجوز رسمی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، فعالیت‌های اقتصادی خود را به عنوان مجموعه‌ای واحد تحت عنوان مؤسسه‌ی اعتباری نور ادامه می‌دهد تا با توکل به پروردگار و همراهی هم‌سفران خود در این مسیر به سمت تأسیس نخستین بانک سرمایه‌گذاری اجتماعی در ایران گام بردارد.

در دنیایی که بسیاری از ارزش‌های اخلاقی رنگ باخته‌اند، دستگیری از نیازمندان و افراشتن بیرق نیکوکاری و حفظ کرامت انسانی همواره از مهم‌ترین رسالت‌های مؤسسه‌ی مشیز بوده‌است. خیریه‌ی کوثر مشیز برای نیل به این هدف شکل گرفته‌است. خیریه‌ی کوثر مشیز شامل بخش‌های زیر است:

■ چهارده مرکز فرهنگی-آموزشی شبانه‌روزی برای فرزندان بی‌سرپرست و بدسرپرست که با شبیه‌سازی محیط یک خانواده‌ی واقعی و تحت عنوان مراکز شبه-خانواده مشغول خدمت‌رسانی به فرزندان نیازمند این مرز و بوم هستند. این مراکز در حال حاضر در شهرستان‌های استان کرمان و شهرستان‌های زاهدان، قزوین و بوشهر تأسیس شده‌اند و طرح گسترش آن‌ها در سایر نقاط کشورمان در دست انجام است.

■ مرکز توان‌بخشی و حرفه‌آموزی کم‌توانان ذهنی برای پسران معلول ذهنی-حرکتی بالای ۱۴ سال در استان کرمان

■ سه مرکز درمانی در استان‌های کرمان و تهران

■ مجتمع آموزشی دخترانه‌ی غیر دولتی ریحانه در استان کرمان
مؤسسه‌ی کارآفرین مشیز در کمتر از دو دهه فعالیت خود، موفق به ایجاد حدود ده هزار فرصت شغلی غیر مستقیم و بیش از هزار فرصت شغلی مستقیم شده‌است.

همکاری در انتشار این کتاب که راهنمای استفاده‌ی صحیح از مواد غذایی و با هدف افزایش سطح سلامت در میان هم‌میهن‌انمان است نیز در راستای فعالیت‌های اجتماعی مؤسسه‌ی مشیز است. امید آن‌که در سایه‌ی الطاف پروردگار خوبی‌ها این مؤسسه به راه خود ادامه داده و پاداش خود را در نظاره‌ی لبخند امید بر لبان انسان‌ها دریافت کند.

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	بخش اول رژیم های غذایی مخصوص خانمها
۵	فصل اول: رژیم‌هایی که در آن ماهی وجود دارد
۹	برای بیمارانی که فشار بالا و درد مفاصل دارند
۱۰	برای بیمارانی که درد مفاصل دارند
۱۲	برای بیمارانی که فشار بالا دارند ولی ناراحتی کلیه ندارند
۱۴	برای بیمارانی که فشار بالا دارند
۱۶	برای بیمارانی که یبوست دارند
۱۹	رژیم‌های که باعث آرامش می‌شود
۲۲	رژیم برای درمان بی‌خوابی
۲۳	فصل دوم: رژیم‌هایی که در آن فیله مرغ وجود دارد
	فصل سوم: رژیم‌هایی که در صبحانه شیر هویج و تا ظهر ماست و
۳۳	جوانه ماش است
۵۱	فصل چهارم: رژیم‌هایی که صبحانه ماست و جوانه گندم دارد
۶۳	فصل پنجم: رژیم‌هایی که در آن برنج وجود دارد
۶۹	فصل ششم: رژیم‌هایی که در آن کوکو تره وجود دارد
۷۳	در صورتی که ناراحتی معده وجود نداشته باشد
۷۵	فصل هفتم: رژیم‌هایی برای افرادی که معده درد دارند
۷۹	فصل هفتم: رژیم‌هایی که در آن مصرف فیله مرغ آزاد است
۹۳	فصل هشتم: رژیم‌هایی که در آن مصرف کوکو آزاد است
۹۷	فصل نهم: رژیم‌هایی که در آن مصرف گوشت آزاد است
۱۱۱	فصل دهم: رژیم‌هایی که در آن مصرف ماهی آزاد است
۱۱۵	برای بیمارانی که فشار بالا دارند ولی ناراحتی کلیه ندارند
۱۱۷	فصل یازدهم: رژیم‌هایی که در آن مصرف ران مرغ آزاد است

۱۳۵	کاهو پخته سرفه را تسکین میدهد.....
۱۳۶	رژیم جهت افرادی که فشار بالا دارند
۱۳۷	رژیم تخم مرغ

۱۳۹	بخش دوم رژیم های غذایی مخصوص آقایان.....
۱۴۱	فصل اول: رژیم هایی که در آن ماهی وجود دارد
۱۵۱	رژیم برای افرادی که مشکل مفصل دارند
۱۵۲	رژیم برای افرادی که مشکل یبوست دارند.....
۱۵۴	رژیم برای افرادی که فشار پایین دارند
۱۵۵	رژیم برای افرادی که فشار بالا دارند
۱۵۸	رژیم برای افرادی که فشار بالا و بیخوابی دارند
۱۵۹	رژیم برای آرامش
۱۶۱	فصل دوم: رژیم هایی که در آن سینه مرغ وجود دارد
۱۷۳	فصل سوم: رژیم هایی که در آن برنج وجود دارد
۱۷۷	در صورتی که ناراحتی کلیه نداشته باشد.....
۱۷۹	فصل چهارم: رژیم هایی که در آن کوکو وجود دارد.....
۱۸۵	فصل پنجم: رژیم هایی که صبحانه ماست و جوانه گندم دارد ...
۲۱۱	فصل ششم: رژیم هایی که در هر وعده ۵ قاشق ماست دارد ..
۲۲۱	فصل هفتم: رژیم هایی که خوردن فیله و سینه مرغ آزاد است ..
۲۳۳	فصل هشتم: رژیم هایی که خوردن جوجه کباب آزاد است
۲۳۷	فصل نهم: رژیم هایی که خوردن کوکو آزاد است
۲۴۳	فصل دهم: رژیم هایی که خوردن گوشت قرمز آزاد است
	فصل یازدهم: رژیم برای افرادی که قصد کاهش وزن زیاد
۲۶۵	ندارند

■ غده لوز المعده

این غده هورمونی می‌سازد به نام انسولین. انسولین قند و گلیکوژن یا نشاسته حیوانی را هضم و ذخیره کرده و احتیاج بدن را رفع می‌کند، یعنی سبب می‌شود تا بدن بتواند به اندازه کافی قند را جمع و ذخیره کند. وقتی این غده کم کار شود دیگر انسولین ترشح نمی‌شود، قند وارد ادرار شده دفع می‌گردد و تولید بیماری قندی می‌کند.

■ اطلاعات در مورد بیماری قند

بیماران مبتلا به مرض قند با ویتامین E به‌خوبی معالجه می‌شوند. ویتامین E در بهبودی ورم قانقاریا اثر مفید دارد. با رژیم غذایی حاوی مواد سفیده ای و آلبومین، چربی و نشاسته متعادل می‌شود و میتوان بیماری قند را معالجه نمود. اگر در غذا ویتامین B، کلسیم، ویتامین C، D، E مصرف نماییم جلوی پیشرفت بیماری گرفته می‌شود. اگر بیماری قند کنترل نشود شریان‌ها سفت شده ممکن است فرد به تصلب شرائین، بیماری فشار خون و ناراحتی کلیه دچار گردد و به شبکه چشم صدمه وارد شود.

■ خواص برخی از مواد غذایی در رژیم

۱- جوانه گندم: ویتامین گروه B موجود در جوانه گندم در مقابل ماده مومی شکل کلسترول اعجاز کرده و نمی‌گذارند بر دیوار شریانها، آن ماده مومی شکل رسوب کرده و راه جریان خون را تنگ کند و اگر به اندازه کافی مصرف شود احتیاجی به انسولین ندارد. در مورد مصرف انسولین پزشک باید اظهار نظر کند.

۲- جوانه ماش: در کنترل انسولین و تقویت غده لوز المعده اثری صدمه مثبت دارد.

۳- شیر هویج: در آب هویج و شیر (مخلوط هر دو یک لیوان شود) قندی به نام گلوکوکنین یا انسولین گیاهی وجود دارد که تأثیر بسزایی در چشم، طراوت پوست و جذب کلسیم دارد و اثر منفی قند روی چشم را خنثی می‌کند و درد فواصل در این بیماران را مداوا می‌کند.

۴- آب سیب و آب خیار: (مخلوط هر دو یک لیوان شود) اثر منفی قند روی کلیه را خنثی، چربی خون را کنترل، ورم را خوب می‌کند کلیه را نجات می‌دهد.

۵- آب کلم و کرفس: (مخلوط هر دو یک لیوان شود) درمان کننده معده درد است.

- ۶- دارچین: فشار را بالا می‌برد و قند را کنترل می‌کند.
 ۷- زیره: فشار را بالا می‌برد.
 ۸- کسانی که ناراحتی کلیه دارند از آب کرفس استفاده نکنند. (منع آب کرفس)

■ *مهم:

مواد معجزه کننده در تعادل قند خون:

جوانه ماش
 جوانه گندم
 شیر هویج
 آب سیب و آب خیار

■ توصیه های مهم:

- ۱- در صورت عطش آب بنوشید. آب زیاد الکترولیت بدن را مختل میکند.
 ۲- منع خوردن خرما.
 ۳- منع خوردن سالاد- سالاد حجم معده را افزایش داده و جذب کلسیم را مختل میکند.

■ نحوه استفاده:

۸ روز اول دو برگه رژیم که یکی شامل شیر هویج و فیله یا سینه مرغ است با رژیم ماهی استفاده شود.
 ۸ روز دوم منویی که صبح ماست و جوانه گندم دارد و منویی که در هر وعده ماست دارد را تفکیک و استفاده کنید.
 ۶ روز سوم منوی کوکوی تره با یک منوی که شیر هویج دارد استفاده کنید. (شیر هویج یک روز در میان)
 بعد از ۲۲ روز همه رژیم‌ها را پهلوی هم قرار داده و هر ۵ روز یک بار برنج استفاده می‌کند.