



تراسول، استوارت Truswell, A - Stewart
 الف ب پ تغذیه / [استوارت تراسول]: مترجمین احمد رضا درستی مطلق،
 محمد حسن گلزاری، سید علی کشاورز، - تهران: دنیای تغذیه، ۱۳۸۴.
 ۱۶۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
 ۳۵۰۰۰ ریال
 ISBN: ۹۶۴-۹۶۱۴۲-۰-۶
 فهرستی بر اساس اطلاعات فیا
 عنوان اصلی: ABC of nutrition .3th Ed. 1999
 کتابنامه
 نمایه
 ۱. تغذیه. ۲. رژیم درمانی. ۳. رژیم غذایی. ۴. تغذیه-نابسامانیها
 الف. درستی مطلق، احمد رضا، ۱۳۴۰ - مترجم.
 ب. گلزاری، محمد حسن، مترجم. ج. کشاورز، سید علی، ۱۳۳۱ - مترجم.
 د. عنوان
 ۶۱۳/۲
 ۷ الف ۴۳ ت ۱۴۱۴
 ۸۴-۳۹۸۵ م
 کتابخانه ملی ایران

این کتاب ترجمه ای است از:

ABC of NUTRITION

By: A Stewart Truswell. (1999)
 BMJ Publishing Group, London.

الف ب پ تغذیه



مترجمین: دکتر احمد رضا درستی مطلق - محمد حسن گلزاری - دکتر سید علی کشاورز

چاپ اول: بهار ۱۳۸۴

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه-تلفن: ۸-۶۴۳۵۶۶۶ - صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

طراحی و صفحه آرایی: کانون تبلیغات گل آذین

حروف چینی: لیزرتایپ یزد و گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران

لیتوگرافی و چاپ: نظر

صحافی: صداقت مهر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

ISBN 964-96142-0-6

شابک ۹۶۴-۹۶۱۴۲-۰-۶

به نام خدا

پیشگفتار مترجمین

تغذیه مناسب از موثرترین عوامل سلامت فرد و جامعه است. این علم حدود نیم قرن است که مورد توجه قرار گرفته و اکنون در سلامت مردم تمام کشورهای جهان نقش اساسی ایفا می کند. توجه بیشتر به این علم به ویژه برای کشورهای در حال رشد و به عبارت روشن تر کشورهای جهان سوم از اهمیت خاصی برخوردار است؛ چرا که مشکل سوء تغذیه، عادات بد غذایی و فقر غذایی در این کشورها چشمگیرتر و بالطبع نیازمند دقت و توجهی بیشتر است. اجرای برنامه تغذیه ای مناسب و توأم با آگاهی می تواند بسیاری از مشکلات تغذیه ای از قبیل عدم دسترسی به مواد غذایی کافی را جبران نماید. در کشورهای پیشرفته - که از لحاظ دسترسی به منابع و مواد غذایی غنی مشکل زیادی ندارند - نیز عدم آگاهی از نیازهای غذایی و استفاده نادرست از مواد غذایی آثار سوئی را ایجاد می کند. مجموع این مسائل پرداختن به امر تغذیه و توجه به آن را به عنوان یک علم ناگزیر ساخته است.

کتاب حاضر با نگاهی متفاوت امر تغذیه را مورد بررسی قرار داده و به نوعی "تغذیه درمانی" را مطرح می سازد. در این کتاب رابطه تغذیه با انواع بیماری ها، تاثیر تغذیه در بهبود، کاهش یا پیشگیری از بیماری ها بیان گردیده است.

در ترجمه این کتاب سعی شده است مطالب کتاب عیناً و بر اساس نظریات نویسنده برگردان و به عنوان راهکاری موثر در مورد تغذیه و نقش و ارتباط آن با انواع بیماری ها در اختیار خوانندگان قرار داده شود. البته در مواقع ضروری توضیحاتی نیز توسط مترجمین ارائه شده است.

این کتاب به عنوان راهنمایی مناسب می تواند مورد استفاده پزشکان، رژیم شناسان، پرستاران، کارکنان مراکز خدمات بهداشتی درمانی، دانشجویان رشته پزشکی و رشته های وابسته به آن از جمله پرستاری، تغذیه، بهداشت و دیگران قرار گیرد.

مترجمین امیدوارند خوانندگان گرامی با مطالعه این کتاب افقی روشن تر، از علم تغذیه رایش روی خود ببینند.

پیشنهاد ارزنده استاد عالیقدر جناب آقای دکتر فریدون سیاسی در انتخاب کتاب از میان انبوه کتابهای تالیف شده در مورد علم تغذیه، موجب امتنان است.

همچنین لازم است از همکاری صمیمانه جناب آقای مهندس نعمتی صاحب امتیاز و مدیر مسئول مجله دنیای تغذیه و انتشارات وابسته به آن و همکاران ایشان در مجله به ویژه سرکار خانم سیده مرضیه عبادی که کوشش وافر را در کلیه مراحل آماده سازی کتاب و انتشار آن مبذول داشتند تقدیر و تشکر نموده و برایشان از خداوند متعال توفیق روز افزون مسئلت نماییم.

دکتر احمد رضا درستی مطلق - محمد حسن گلزاری - دکتر سید علی کشاورز

پیشگفتار مؤلف

تغذیه از آن گونه موضوعاتی است که هر روزه در پزشکی مطرح می شود (یا باید بشود) ولی این علم هنوز هم در بسیاری از مدارس پیراپزشکی توسط متخصصان درمانی و یا فرایندهای تکنولوژی پیشرفته کنار گذاشته شده است. برای این عنوان پراهمیت، سری ABC مجله طب بریتانیا (British Medical Journal = BMJ) منابعی مفید هستند.

شروع نگارش این کتاب زمانی بود که دکتر استفان لاک (Stephen Lock) یعنی سردبیر گروه انتشارات کتابهای BMJ از من خواست سلسله مقالاتی را برای یک پزشک فرضی ساکن در یک شهر قدیمی بنویسم؛ شهری که تا آن زمان تقریباً هیچ چیزی درباره تغذیه در دانشکده پزشکی آنجا تدریس نشده باشد. گرچه حالا پزشک مزبور نیاز به استفاده از تغذیه در پزشکی را حس کرده، اما فقط ۲۰-۱۵ دقیقه در هفته وقت برای مطالعه در این باره دارد.

اشتیاق خوانندگان مرا بر آن داشت تا موضوعهای کاربردی و مناسب را تهیه کنم. نیمی از مطالب را نیز به جداول، چهارگوش‌ها، تصاویر و نمودارها اختصاص دادم تا منظور را گویاتر بیان کنم. اولین چاپ کتاب فاقد منابع بود. این اشکال که از سوی برخی از منتقدان مطرح شده بود رفع شد زیرا که امروزه استفاده از منابع انتخابی در هنگام نوشتن مطالب تغذیه‌ای، ضروری است.

باید توجه داشت که مفاهیم تغذیه‌ای، برعکس برخی مفاهیم دیگر از جمله اطلاعات دارویی، مستدل و ثابت شده نیستند. دلیلش هم این است که کارآزماییهای کنترل شده و تصادفی که در مطالعه دارودرمانی همیشه به کار می روند در تغذیه کمتر استفاده می شوند.

این کتاب به تمام جنبه‌های تغذیه انسان نپرداخته بلکه فقط به آنهایی که در رشته‌های پزشکی و دائماً مورد استفاده هستند، می‌پردازد. این فقط «الف ب پ» (ABC) تغذیه است و «و ه ی» (XYZ) تغذیه نیست.

فصل اول: کاهش خطر بیماری کرونر قلب

۱۲	عوامل خطر
۱۲	کلسترول توتال و LDL کلسترول
۱۴	افزایش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی زیاد پلاسما (HDL کلسترول)
۱۴	تری گلیسرید پلاسما
۱۴	آنتی اکسیدانها
۱۵	سایر عوامل خطر
۱۵	عملی پلاکت و لخته شدن خون
۱۶	بی نظمی های خطرناک ضربان قلب
۱۶	ارتباط مستقیم بین اجزاء رژیم غذایی و بیماری کرونر قلب در مطالعات اپیدمیولوژیک
۱۷	داروها در برابر رژیم های غذایی
۱۷	تجویز رژیم غذایی

فصل دوم: رژیم غذایی و فشار خون

۲۱	نمک (سدیم)
۲۲	سدیم در مواد غذایی
۲۳	وزن بدن
۲۳	الکل
۲۳	اجزاء رژیم غذایی که می توانند فشار خون را کاهش دهند
۲۳	پتاسیم
۲۴	کلسیم
۲۴	اسیدهای چرب چند غیراشباع
۲۴	منیزیم
۲۴	گیاخواری
۲۴	نتیجه گیری

فصل سوم: توصیه های تغذیه ای برای برخی دیگر از بیماری های مزمن

۲۹	پوسیدگی دندان
۲۹	عفونت
۲۹	سوابسترا
۲۹	مقاومت دندان
۲۹	سنگهای صفراوی
۳۰	سنگهای مجاری ادراری
۳۰	سنگهای کلسیمی
۳۰	سنگهای اگزالاتی
۳۰	سنگهای اسید اوریکی
۳۰	دیابت ملیتوس
۳۱	بیماری کبد الکلی
۳۲	برخی از انواع سرطان
۳۲	سرطان مری
۳۲	سرطان معده
۳۲	سرطان روده بزرگ
۳۲	سرطان سینه

فصل چهارم: تغذیه در دوران بارداری

۳۷	تغذیه در دوران بارداری
۳۹	افزایش وزن
۳۹	پرفشارخونی و "مسمومیت بارداری"
۴۰	رژیم غذایی و ناراحتی های دوران بارداری
	فصل پنجم: تغذیه کودک
۴۳	شیر مادر یا بطری؟
۴۴	چگونه شیر مادر داده شود
۴۴	تغذیه مادر شیرده
۴۵	نیاز مادر به مواد مغذی اضافی
۴۵	پایان دوره شیردهی
۴۵	بطری های شیر تکمیلی و جایگزین
۴۵	تغذیه با بطری
۴۶	از شیرگیری
۴۷	در ۶ ماهه دوم زندگی
	فصل ششم: کودکان و نوجوانان
۵۱	کودکان پیش دبستانی (۵ - ۱ ساله)
۵۱	عادت غذایی کودکان نوپا
۵۲	کودکان دبستانی
۵۲	نوجوانان
۵۳	آیا رژیم غذایی بر روی جوش صورت تاثیر دارد؟
۵۳	اولویت ها
	فصل هفتم: بزرگسالان جوان و سالمندان
۵۷	اکثر بزرگسالان
۵۷	راهنماهای غذایی
۵۷	راهنماهای رژیمی
۵۷	سایر جنبه ها
۵۸	گیاهخواری
۵۹	تغذیه و فقر در کشورهای صنعتی
۵۹	سالمندان
۶۱	اقدامات پیشگیری کننده
۶۲	تغذیه در موسسات
	فصل هشتم: سوء تغذیه در کشورهای در حال توسعه
۶۵	سوء تغذیه پروتئین - انرژی
۶۶	درمان
۶۷	پیشگیری از سوء تغذیه پروتئین - انرژی
۶۷	گرسنگی و قحطی
۶۸	کمبود ویتامین A و گزروفتالمی
۶۹	مراحل گزروفتالمی
۷۰	بیماری زایی گزروفتالمی
۷۰	تشخیص و درمان
۷۰	پیشگیری
۷۰	آموزش تغذیه
۷۰	ویتامین A برای مادران
۷۰	دوز دوره ای برای کودکان خردسال
۷۰	غنی سازی غذاهای اصلی با ویتامین A
۷۰	اختلالات ناشی از کمبود ید (IDDs)
۷۱	سایر انواع سوء تغذیه

فصل نهم: سایر کمبودهای تغذیه ای در جوامع ثروتمند

۷۵	کمبود آهن
۷۶	پیشگیری
۷۷	کلسیم و استخوان بندی
۷۹	رژیم هایی که می توانند خطرناک باشند
۷۹	«پروتئین مایع» همراه با روزه داری
۷۹	انقلاب رژیم دکتر اتکینز (Atkins)
۷۹	رژیم های گیاه خواری مطلق برای نوزادان
۷۹	رژیم های Zen macrobiotic
۷۹	رژیم Beverley Hills
۷۹	اختلالات غذایی
۸۰	تداخل غذا، مواد مغذی و داروها
۸۰	وضعیت تغذیه ای فرد می تواند تحت تاثیر داروها قرار گیرد
۸۵	فصل دهم: ویتامین ها
	تعریف
۸۵	ویتامین A
۸۶	تیامین (ویتامین B۱)
۸۷	ریبوفلاوین (ویتامین B۲)
۸۷	نیاسین
۸۷	ویتامین B۶
۸۸	ویتامین B۱۲
۸۸	فولات
۸۹	ویتامین C
۸۹	ویتامین D
۹۰	ویتامین E
۹۱	ویتامین K
۹۱	ویتامین هایی که معمولاً با دریافت مواد غذایی می توانند تامین گردند
	فصل یازدهم: اضافه وزن و چاقی
۹۵	چاقی یک مشکل روبه گسترش است
۹۵	چرا چاقی در حال اپیدمی شدن است؟
۹۶	عوارض چاقی
۹۶	چاقی خفیف و اضافه وزن
۹۷	ارزیابی چاقی
۹۸	علل چاقی
۹۸	کنترل چاقی
۹۸	مرحله اول: موافقت در مورد نحوه عمل
۹۹	مرحله دوم: کاهش وزن
۱۰۰	روش جدید مصرف غذا
۱۰۰	پیشنهادهای موثر در تغییر عادات غذایی
۱۰۰	ورزش
۱۰۱	مرحله سوم: حفظ وزن کمتر
۱۰۲	سایر روش های درمان چاقی
	فصل دوازدهم: ارزیابی تغذیه ای
۱۰۵	انرژی (کالری)
۱۰۷	پروتئین
۱۰۷	سایر مواد مغذی
۱۰۷	ارزیابی دریافت مواد مغذی
۱۰۸	اندازه گیری مقدار دریافت غذا

۱۰۸	نشانگرهای حیاتی مربوط به دریافت غذا
۱۰۸	جدول غذایی و اطلاعات مواد مغذی
۱۰۹	تغییرپذیری ماده مغذی
۱۰۹	مقادیر مرجع دریافت خوراکی و مورد نیاز
۱۱۰	روش های بیوشیمیایی
	فصل سیزدهم: رژیم های درمانی
۱۱۶	راهکار
۱۱۶	تکنیکها
۱۱۷	انواع رژیم غذایی برای درمان بیماری دیابت
۱۱۸	اصول رژیم درمانی در بیماری دیابت
۱۱۸	نوع ۲: دیابت غیر وابسته به انسولین (NIDDM)
۱۱۸	انواع رژیم غذایی برای نارسایی کلیه
۱۱۹	سایر شرایط
۱۱۹	انواع رژیم غذایی برای بیماری فنیل کتونوری
۱۱۹	انواع رژیم غذایی برای آنتروپاتی ناشی از حساسیت به گلوتن
۱۱۹	انواع رژیم غذایی برای اختلالات گوارشی
۱۱۹	انواع رژیم های غذایی برای تستهای تشخیصی
۱۲۰	رژیم غذایی برای بیمارانی که از مهار کننده های منوآمین اکسیداز استفاده می کنند
	فصل چهاردهم: مسمومیت های غذایی
۱۲۵	تشخیص
۱۲۵	درمان
۱۲۵	پاتوژنهای اصلی ایجاد کننده بیماری های ناشی از غذا
۱۲۵	کامپیلوباکتر
۱۲۶	سالمونلا (غیر تیفوئیدی)
۱۲۶	E. coli های بیماری زای روده مانند E. coli ۰۱۵۷
۱۲۶	کریتوسپوریديوم
۱۲۷	گاستروآنتریت ویروسی
۱۲۷	پیشگیری و کنترل بیماری های عفونی ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده
۱۲۷	نوع جدید بیماری کروتز فلدت - زاکوب (nvCJD): آیا این بیماری ناشی از آلودگی مواد غذایی است؟
	فصل پانزدهم: حساسیت های غذایی
۱۳۱	اصطلاحات
۱۳۱	تشخیص
۱۳۲	دستکاری رژیم غذایی
۱۳۳	واکنش های بالینی
۱۳۳	خارش بدن و ادم شریان
۱۳۳	آسم و التهاب مخاط بینی (رینیت)
۱۳۴	آگزما
۱۳۴	میگرن
۱۳۴	واکنش های معده - روده ای
۱۳۴	اختلال کم توجهی و یا پرتحرکی
۱۳۵	التهاب مفاصل
۱۳۵	آلرژی غذایی کاذب
	فصل شانزدهم: فرآوری مواد غذایی
۱۳۹	چرا مواد غذایی بایستی فرآوری یا آماده سازی شوند
۱۳۹	روش های نگهداری و فرآوری مواد غذایی
۱۴۰	تازه یا فرآوری شده؟
۱۴۰	افزودنی های غذایی

آلوده کننده ها

۱۴۱

مواد غذایی و ترکیبات تهیه شده از تکنولوژی ژن

۱۴۲

آیا غذاهای مورد مصرف ما سالم هستند؟

۱۴۲

اتلاف مواد مغذی

۱۴۳

آینده نگری

۱۴۴

فصل هفدهم: حمایت تغذیه ای

مقدمه

۱۴۹

مشکلات ناشی از سوء تغذیه

۱۴۹

تشخیص سوء تغذیه

۱۴۹

نقش حمایت تغذیه ای

۱۵۰

تغذیه روده ای

۱۵۰

مکمل های خوراکی

۱۵۰

تغذیه از راه لوله به داخل روده

۱۵۰

تغذیه وریدی

۱۵۱

فصل هجدهم: برخی از مفاهیم

آیا این غذاست؟

۱۵۵

آیا این غذا برای من خوب است؟

۱۵۵

ریشه اطلاعات علمی ما درباره تغذیه انسان

۱۵۵

تطبیقی و تکاملی

۱۵۵

تجارب به دست آمده از طبیعت و افسانه های جهانگردان

۱۵۵

مطالعات اپیدمیولوژیکی

۱۵۵

تجارب حیوانی

۱۵۵

سوابق بالینی

۱۵۵

تجزیه و تحلیل مواد غذایی

۱۵۵

آزمایشات و کارآزمایی های انجام گرفته بر روی انسان

۱۵۵

سه گروه از ترکیبات موجود در مواد غذایی

۱۵۶

انرژی و مواد مغذی

۱۵۶

آب و فیبر غذایی

۱۵۶

سایر ترکیبات

۱۵۶

ترکیبات بالقوه مفید

۱۵۶

ترکیبات بالقوه سمی

۱۵۶

الگوهای مواد مغذی غذاهای مختلف

۱۵۷

تنوع

۱۵۷

راهنماهای رژیمی مخلوط از گروه های مواد غذایی

۱۵۷

غذاهای کم ارزش و غذاهای مغذی

۱۵۸

مقادیر کالری محاسبه شده

۱۵۹

رژیم غذایی بسیار خوب وجود ندارد

۱۵۹

دوز دریافت ، میزان تاثیر را تعیین می کند

۱۵۹

جایگزین کردن

۱۵۹

چندین ضرب المثل در پایان

۱۶۰

فهرست موضوعی

۱۶۲