

فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

مجلد اول

دکتر پرویز قدیریان

استاد دانشکده پزشکی (دپارتمان تغذیه) دانشگاه مونترآل کانادا

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی در زمینه سرطان و بیماری ایدز

مؤسس و رئیس واحد اپیدمیولوژی مرکز تحقیقات پزشکی بیمارستان هتل دی یو

رئیس بخش درمان و تحقیقات بیماری ایدز دانشگاه مونترآل در بیمارستان هتل دی یو

سرشناسه	: قدیریان، پرویز، ۱۳۱۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده / پرویز قدیریان.
مشخصات نشر	: تهران: فردوس، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲ ج.: مصور. ۱۰۹۶ ص.
شابک	: ۲-۵۰۷-۳۲۰-۹۶۴-۹۷۸: دوره.
	: ۱-۵۰۵-۳۲۰-۹۶۴-۹۷۸: ج. ۱.
	: ۲-۵۰۶-۳۲۰-۹۶۴-۹۷۸: ج. ۲.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	: تغذیه.
موضوع	: تغذیه - - بیماری‌ها - - پیشگیری.
موضوع	: غذاهای سالم.
موضوع	: رژیم غذایی.
موضوع	: خانواده - - بهداشت.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ق ۴ ق ۴ / RA ۷۸۴
رده‌بندی یو بی سی	: ۶۱۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۰۱۶۷۰
تاریخ درخواست	: ۱۳۹۱/۰۶/۱۲
تاریخ پاسخگویی	: ۱۳۹۱/۰۶/۱۸
کد پیگیری	: ۲۹۰۰۳۰۵



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه - کوچه میترا - شماره ۷ - تلفن ۶۶۴۱۸۰۳۹-۶۶۴۹۵۷۷۹

فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده (مجلد اول)

دکتر پرویز قدیریان

ناظر فنی چاپ: زهرا یاسینیان

چاپ اول: تهران - ۱۳۹۱

۱۰۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است.

شابک دوره ۲-۵۰۷-۳۲۰-۹۶۴-۹۷۸ 978-964-320-507-2

شابک جلد اول ۱-۵۰۵-۳۲۰-۹۶۴-۹۷۸ 978-964-320-505-8

آدرس وب سایت: WWW.Ferdospub.com

دوره ۴۰۰۰۰ تومان

۴..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

- ۷۱..... مرگ و میر زودرس به علت پر خوری
- ۷۳..... اجزاء مواد غذایی و نقش آنها در بهزیستی و سلامتی
- ۷۸..... نتایج واکسن بیماری آلزایمرز امیدوار کننده است
- ۷۹..... رابطه مصرف کلسم و یوست
- ۸۱..... فواید هندوانه
- ۸۲..... خوردن قارچ خام و ناپخته خطرناک است
- ۸۲..... رابطه تغذیه شیر مادر و سلامتی نوزاد
- ۸۳..... نقش سن مادر در موقع تولد نوزاد، فصل و ردیف تولد در بروز سرطان
- ۸۴..... عسل، این معجون طبیعی و طلای مایع
- ۸۵..... سکه های قلبی و مغزی بیشتر در ساعات اولیه صبح به وقوع می پیوندند
- ۸۶..... بسب ساعتی سرطان پوست شال بشر را تهدید می کند
- ۸۷..... تصویب منع استعمال دخانیات دو اماکن عمومی در ایرلند
- ۸۸..... نقش ویتامین E در پیشگیری سرطان مثانه
- ۸۹..... مواد موجود در پوست مرکبات موجب کاهش کلسترول خون می شود
- ۹۱..... رابطه دیابت با بیماری قند با بیماری آلزایمرز
- ۹۱..... گیاهانی که عصاره های مانند روغن ماهی تولید می کنند
- ۹۲..... خوردن شکلات در حین حاملگی موجب بهزیستی جنین و نوزاد می گردد
- ۹۳..... خاتم هایی که مرتب و زیاد ورزش می کنند کمتر به عارضه پوکی استخوان دچار می شوند
- ۹۳..... کشف زن مشول سرطان پروستات
- ۹۴..... خطرات مصرف بی رویه نمک
- ۹۵..... ازدیاد سریع بروز سرطان سینه در مردان
- ۹۶..... رابطه شیر مادر و بیماری های قلبی
- ۹۷..... مصرف سبزی و میوه امکان بروز سکه های مغزی را کاهش می دهد
- ۹۷..... رابطه رژیم غذایی و ضعف سیستم ایمنی
- ۹۸..... مصرف چای سبز موجب کاهش وزن بدن می شود
- ۹۹..... بدون مشورت پزشک با متخصص تغذیه ویتامین E نخورید
- ۹۹..... اگر به بیماری قند (دیابت) دچار هستید بیشتر مواظب فشار خون و کلسترول باشید
- ۱۰۰..... گرم از دگی و چگونگی پیشگیری آن
- ۱۰۳..... خستگی بی مورد
- ۱۰۵..... بیشتر از ۵۰ درصد مرگ و میرها در اطفال بخاطر بدی تغذیه است
- ۱۰۶..... همه گیری و اپیدمی بیماری قند در سال های اخیر موجب نگرانی سازمان بهداشت جهانی و سردمداران بهداشت سالک دنیا شده است
- ۱۰۸..... مصرف براكلی بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد
- ۱۰۸..... اسبرم یخ زده ۲۱ سال قبل به ثمر نشست
- ۱۰۹..... کشف ماده ضد سرطان در پوست انگور
- ۱۱۰..... مصرف دراز مدت داروهای ضد سرع و غش پوکی استخوان را منجر می شود
- ۱۱۱..... مصرف هورمون امکان بروز بیماری آلزایمرز را افزایش می دهد
- ۱۱۲..... نقش چای (چای معمولی) در سلامتی قلب و عروق
- ۱۱۲..... داروهای ازدیاد شیر مادر خطرناک شناخته شدند
- ۱۱۳..... طول عمر بیماران مبتلا به سرطان رو به افزایش است
- ۱۱۳..... آنتی اکسیدان های مانند ویتامین C و E از پیشرفت آلزایمرز جلوگیری می کند
- ۱۱۴..... دردهای قفسه سینه را جدی بگیرد
- ۱۱۵..... افراد خوشحال و مثبت کمتر در معرض بروز سرماخوردگی قرار دارند
- ۱۱۶..... داروهای جدید بیماری آلزایمرز آزمایش می شود

فهرست مطالب ۳

خطرات جراحی معده STOMACH STAPLING برای کم کردن وزن بدن	۱۸
ژن ضد بیماری آلزایمر شناسایی شد	۱۹
هفت زنگ خطر سرطان	۱۹
نکاتی چند درباره تغذیه و سلامتی افراد کهنسال	۲۰
با خوردن روزی یک سیب دکتر به سراغ شما نمی آید و با خوردن روزی یک پرتقال سرطان به سراغ شما نخواهد آمد	۲۲
خواص چای، این نوشابه مهمان نوازی	۲۳
داشتن فشار خون بالا از عارضه فراموشی جلوگیری می کند	۲۵
نفس آنتی بیوتیک در پیشگیری و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر	۲۶
رابطه عارضه یوکی استخوان و مصرف قهوه	۲۹
سؤال	۳۵
آیا مصرف قهوه در پیشگیری از دیابت (بیماری قند) نوع ۲ مؤثر است؟	۳۵
کشف ماده جدیدی برای پیشگیری و درمان آسم	۳۸
کمبود پتاسیم رژیم غذایی امکان بروز سکنه مغزی را افزایش می دهد	۳۸
رژیم های غذایی حاوی مقدار زیادی نشاسته امکان بروز سرطان لوزالمعده را افزایش می دهند	۳۹
رابطه مصرف نوشابه های الکلی و عارضه یوکی استخوان	۳۹
سیگاری ها باید مواظب مقدار ویتامین C مصرفی خود باشند	۴۰
تغذیه شیر مادر موجب تقلیل کلسترول خون کودکان می شود	۴۰
سابقه افسردگی مزمن و درمان نشده و رابطه آن با بیماری آلزایمر	۴۱
رقم بروز سرطان کبد در ۲۰ سال گذشته ۷۰ درصد افزایش یافته است	۴۱
بیماری قند یا دیابت به حد آیدمی و همه گیری رسیده است	۴۲
مصرف حشره کش ها و سموم گیاهی باعث عارضه افسردگی می شود	۴۲
داروهای لاغری (کاهش وزن) امکان بروز سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد	۴۳
داشتن وزن ایده آل به همراه ورزش مرتب و مناسب از پیری مغز جلوگیری می کند	۴۴
دانشمندان به کشف واکسن بعضی از انواع سرطان ها نزدیک می شوند	۴۵
رابطه مصرف آنتی بیوتیک و سرطان سینه	۴۷
در معده مرد ۶۲ ساله ۳۵۰ سکه و میخ و سوزن کشف شد	۴۸
پیشگیری بیماری دیابت (بیماری قند) بوسیله آنتی اکسیدان ها	۴۸
اگر به عارضه فشار خون بالا دچار هستید به نکات زیر توجه کنید	۵۰
شکلات، دوست قلب و عروق	۵۴
علل مهم تغییر مزه غذا در دهان (اختلال در فعالیت احساس چشایی و بویایی)	۵۴
خطر افزایش بروز سرطان در نوجوانان و جوانان	۵۵
بهداشت و سلامتی چشم	۵۶
تعریف و مشخصات رژیم غذایی سالم	۶۰
توجه و دقت در مصرف آب آشامیدنی	۶۱
دوری نمودن از مصرف بی رویه چربی ها، کلسترول و نمک	۶۱
اثر نامطلوب ظروف غذایی تفلون TE! LON بر سلامتی و بهزیستی	۶۱
اگزما و رابطه آن با تغذیه	۶۲
رابطه چاقی و بروز سرطان سینه	۶۴
عارضه اضطراب و نگرانی موجب ازدیاد وزن بدن می شود	۶۵
خانم های حامله و مادران شیرده باید در مصرف ماهی توانا زیاده روی نکنند	۶۵
گردو، دوست قلب و عروق	۶۶
غذاهایی که باعث بروز و یا شدت سردرد می شوند	۶۸
خواص غذایی و دارویی زعفران	۶۹

۶..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

خواص کدوی بدنام شده به بی خاصیتی.....	۱۷۲
آخرین مطالعات علمی درباره مصرف سبزی و میوه و رابطه آن با سلامتی.....	۱۷۵
عوامل بروز و پیشگیری بیماری‌های قلب و عروق و سکه قلبی.....	۱۷۷
افزایش بروز سکه‌های قلبی در حین رانندگی در ترافیک سنگین.....	۱۸۵
هر قدر بوی پیاز قوی‌تر و اسانس آن اشک‌آورتر باشد خاصیت ضدسرطانی آن بیشتر است.....	۱۸۶
مصرف سویا و محصولات آن قدرت باروری مرد را افزایش می‌دهد.....	۱۸۷
اگر نمی‌خواهید نابینا شوید براکلی (BROCCOLI) بخورید.....	۱۸۷
اگر به بیماری قند یا دیابت دچار هستید در انتخاب کفش دقت بیشتر نمایید.....	۱۸۸
اسفناج.....	۱۸۹
روغن زیتون و سلامت قلب و عروق.....	۱۹۰
میزان بروز سرطان روده بزرگ در خانم‌های چاق چهار برابر دیگران است.....	۱۹۱
واکسن سرطان رحم.....	۱۹۲
خواص شیر مادر.....	۱۹۳
سرنسخه تغذیه خوب و بهزیستی.....	۱۹۴
نقش سیب در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر.....	۲۰۰
ضرر و زیان مصرف بیش از اندازه کبیر و سبوز (سبزی و میوه).....	۲۰۲
خطر مصرف بی‌رویه ویتامین E را جدی بگیرید.....	۲۰۳
مصرف چای سبز از رشد و انتشار سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.....	۲۰۴
گرردو، دوست قلب شما.....	۲۰۵
پتانسیم نامی فراموش شده ولی بسیار مهم در تغذیه و سلامتی.....	۲۰۶
مصرف سرانه سالیانه داروها شدت رو به افزایش است.....	۲۰۶
خطر استفاده پلاستیک‌های غیراستاندارد.....	۲۰۷
مشکل بالا بودن کلسترول خون در کودکان.....	۲۰۷
رابطه چاقی و بیماری‌های مغز.....	۲۰۸
ورم مفاصل یا ARTHRITIS و رابطه آن با تغذیه.....	۲۰۹
رابطه مصرف نوشابه‌های گازدار (سودا) و بیماری قند.....	۲۰۹
مصرف بی‌رویه نمک باعث بروز خطرات غیرقابل جبرانی می‌شود.....	۲۱۰
شناسایی موردی از بیماری جنون گاوی یا MAD COW DISEASE در امریکا.....	۲۱۱
آقایان هم باید مواظب کلیسم رژیم غذایی خود باشند.....	۲۱۴
پوست سب‌زمینی خیلی بهتر از خود سب‌زمینی است.....	۲۱۷
خاصیت گرردو.....	۲۱۸
مقایسه شیر مادر با شیر مصنوعی.....	۲۱۹
خطرات هوای محیط استخرهای سرپوشیده.....	۲۲۲
فشار خون.....	۲۲۳
اگر می‌خواهید سالم بمانید لیکوپن (LYCOPENE) را فراموش نکنید.....	۲۲۴
ضرر و زیان ظروف تفلون (TEFLON).....	۲۲۴
آیا پختن و گرم کردن غذا با میکروویو برای سلامتی مضر است؟.....	۲۲۵
نقش روغن ماهی در سلامتی چشم‌ها و درمان بیماری قند.....	۲۲۶
ضرر و زیان تلفن‌های همراه (سلولارفون، موبایل).....	۲۲۸
عارضه آسم و گازهای طبیعی.....	۲۲۹
نگاهی کوتاه به بیماری آلزایمر.....	۲۳۱
عارضه کمبود آنزیم لاکتاز یا عدم تحمل لاکتوز (قند شیر).....	۲۳۷
آجیل دوست قلب شما.....	۲۳۸

فهرست مطالب ۵

۱۱۶	رابطه مصرف رنگ مو و سرطان خون
۱۱۷	امکان چاق شدن بچه‌های مادران چاق دو برابر دیگران است
۱۱۸	رابطه چاقی و سکنه قلبی در کودکان
۱۱۸	چاقی، بیماری قرن جدید
۱۲۱	رابطه مصرف داروی پایین آورنده کلسترول خون و نقص عضو نوزادان
۱۲۲	چند و چون تغذیه در کهنسالی
۱۲۵	فشار خون بالا و روش‌های پیشگیری و درمان آن
۱۳۰	روش‌های ساده پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی
۱۳۴	سرطانزایی مواد سفیدکننده دندان
۱۳۴	کاهش بیماری‌های کبد صفرا با مصرف پروتئین گیاهی
۱۳۵	رابطه مصرف ماهی و سکنه مغزی
۱۳۶	نوزادانی که ویتامین‌های مصنوعی دریافت می‌کنند بیشتر در معرض عارضه آسم و آلرژی غذایی قرار دارند
۱۳۶	امکان اپیدمی یا همه‌گیری شدن بیماری قند
۱۳۸	رابطه سفی گره کراوات و عارضه خطرناک نابینایی
۱۳۹	رابطه دارو و آب سبز چشم
۱۳۹	کاهش قند خون با سبزی و میوه
۱۴۰	حساسیت به پروتئین غلات (بیماری سلیاک)
۱۴۱	چاقی با بیشتر سرطان‌های رایج رابطه مستقیم دارد
۱۴۲	کافئین چیست
۱۴۴	بیماری نفرس و رابطه آن با تغذیه
۱۴۷	همه‌گیری تشخیص و درمان بیماری‌های مزمن از طریق مصاحبه تلفنی و تلویزیونی
۱۴۹	شنیدن موسیقی با صدای بلند و غیرطبیعی باعث ناهنجاری‌های ریه می‌شود
۱۴۹	کشف نوعی پروتئین که باعث پخش سرطان پروستات می‌گردد
۱۵۰	مصرف زیاد کافئین موجب افزایش بروز سنگ کلیه می‌شود
۱۵۰	هورمون LEPTIN دوره پائینگی را به تأخیر می‌اندازد
۱۵۱	رابطه کلسترول خوب و سرطان
۱۵۲	مرگ‌ومیر زودرس به علت اشتباهات پزشکی
۱۵۲	دو خوردن تخم مرغ زیاده‌روی نکند
۱۵۳	رابطه رنگ ادرار با تغذیه، بیماری‌ها و عوامل محیط زیست
۱۵۵	نوشابه‌های گازدار
۱۵۸	جوش صورت و عوامل بروز آن
۱۶۰	یوست و رابطه آن با تغذیه و روش زندگی
۱۶۴	رابطه کمبود ید رژیم غذایی و ناهنجاری‌های مغز و اعصاب
۱۶۵	خوردن ماهی و کاهش بیماری‌های قلبی
۱۶۵	رابطه عصبانیت و بیماری‌های قلب و عروق
۱۶۶	BACON و HOT DOGS برای بیماران دیابتی ممنوع
۱۶۷	نیسی از سالمندان پوکی استخوان دارند
۱۶۸	مصرف چربی‌های اشباع نشده مانع بروز سنگ کبد صفرا
۱۶۸	نمک آن قدر هم که می‌گویند، بد نیست
۱۶۹	التهاب مایچه‌های قلب و مصرف قهوه
۱۷۰	نفش سبزیجات تازه در پیشگیری سرطان سینه
۱۷۱	تولید و استفاده اولین قلب مصنوعی موقت
۱۷۲	تخم مرغ‌های آلوده به Salmonella سبب بروز بیماری از ناهنجاری‌ها است

۸..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

۲۸۹	رژیم غذایی افرادی که به ورم مفاصل یا ARTHRITIS دچار هستند
۲۸۹	هر چه بگندد نمکش می‌زنند، وای به روزی که بگندد نمک!!
۲۹۰	علائقاندان مصرف گوشت قرمز ۵۰ درصد بیشتر به سرطان روده بزرگ دچار می‌شوند
۲۹۱	کافئین، دشمن سلامتی بچه‌ها
۲۹۲	ویتامین B۱۲ ضامن سلامتی و استحکام استخوان‌ها
۲۹۳	نوعی آزمایش کلیه می‌تواند امکان بروز سگته قلبی را پیش‌بینی کند
۲۹۳	بری بد دهان و علل بروز و چگونگی پیشگیری و درمان
۲۹۶	نقش آب در شادابی و سلامتی پوست بدن
۲۹۷	رابطه مصرف الکل در موقع بارداری و بروز بیماری‌های عفونی در نوزادان
۲۹۷	دختران مادران چاق به راحتی حامله نمی‌شوند
۲۹۸	کاربرد داروی ضد عفونت قارچی و انگل‌های روده‌ای در درمان سرطان
۲۹۸	آب انار و ریش و نکال مغز و اعصاب جنین
۲۹۹	محصولات سویه مخصوصاً پروتئین سویا فشار خون بالا را کاهش می‌دهد
۳۰۰	پیوست در دوره بارداری و ضرر و زیان ملین‌های شیمیایی
۳۰۱	باز هم درباره خواص ضد سرطانی چای سبز
۳۰۲	ویتامین D عمر بیماران مبتلا به سرطان پروستات را طولانی‌تر می‌کند
۳۰۳	زندگی در بلندی‌ها (کوهستان‌ها) و داشتن قلب سالم
۳۰۴	نمک رژیم غذایی عارضه آسم را شدت می‌دهد
۳۰۴	اگر به بیماری قند (دیابت) دچار هستید به نکات زیر توجه کنید
۳۰۹	CURRY یا زردچوبه هندی و درمان سرطان پوست
۳۰۹	فشار خون بالا و تغذیه
۳۱۰	رابطه عارضه پوکی استخوان و مصرف محصولات گندم
۳۱۱	کیفیت سلامتی شما به مقدار متگتر رژیم غذایی بستگی دارد
۳۱۲	اگر می‌خواهید به بیماری پارکینسون PARKINSON دچار نشوید غذاهایی که ویتامین E دارند مصرف کنید
۳۱۲	عوارض و بیماری‌های مربوط به چاقی و زیادی وزن
۳۱۵	غذاهای پایین آورنده کلسترول خون
۳۱۹	مسمومیت‌های غذایی و خطرات آن
۳۲۲	سیاه دانه یا دانه برکت THE SEED OF BLESSING
۳۲۵	کلسیم رژیم غذایی و منابع مختلف آن
۳۲۶	ضرر و زیان مصرف ویتامین‌های مصنوعی
۳۳۰	آفتاب گرفتن زیادی و خطرات آن، سرطان پوست
۳۳۳	اگر قرص جلوگیری از بارداری مصرف می‌کنید به کلسیم بیشتری نیاز دارید
۳۳۴	دختران چاق خیلی زودتر به سن بلوغ می‌رسند
۳۳۴	براکلی از بروز سرطان مثانه جلوگیری می‌کند
۳۳۵	خاصیت جدید چای، جلوگیری از بروز آب مروارید چشم
۳۳۶	اگر به درد مفاصل (ARTHRITIS) دچار هستید بیشتر سبزی و میوه بخورید
۳۳۷	کشتف ماده جدید ضد سرطانی در لوبیا و دانه‌های روغنی
۳۳۸	رابطه مصرف سیب‌زمینی سرخ شده (FRENCH FRIES) در کودکی و بروز سرطان مینه در بزرگسالی
۳۴۰	انار دوست قلب و عروق
۳۴۱	نوشیدن چای امکان بروز بیماری آلزایمرز را کاهش می‌دهد
۳۴۳	خاصیت جدید CRANBERRY
۳۴۴	برعکس تصور عمومی، ویتامین E مصنوعی سلامتی قلب و عروق را تضمین نمی‌کند
۳۴۴	سیب یا آب سیب؟

فهرست مطالب ۷

۲۴۱	ویروس HPV و سرطان رحم (زهدان).....
۲۴۳	شناسایی ماده جدید ضدسرطان در هویج.....
۲۴۴	چرا بطور کلی زنان بیشتر از مردان عمر می کنند؟.....
۲۴۵	به کشف واکنس سرطان سینه نزدیک می شویم.....
۲۴۶	امکان همه گیری آفتلوانزای مرغی.....
۲۴۸	پروتئین مورد نیاز بدن در سنین مختلف چقدر است؟.....
۲۴۸	بزودی چهار داروی ترک سیگار به بازار خواهد آمد.....
۲۵۰	ویتامین D از بروز سرطان پروستات جلوگیری می کند.....
۲۵۱	اگر به عارضه آسم دچار هستید، بیشتر آنتی اکسیدان مصرف کنید.....
۲۵۱	کمبود کلسیم در افرادی که شیر و فرآورده های شیر مصرف نمی کنند.....
۲۵۲	خواص جعفری.....
۲۵۴	چربی در بدن چگونه مصرف می شود و چه نقشی دارد.....
۲۵۵	رابطه خوردن گوشت قرمز و بیماری های قلبی.....
۲۵۶	اسید فولیک، ویتامینی که مقام مخصوص بدن است آورده.....
۲۵۶	اگر به عارضه فشار خون بالا دچار هستید بیشتر سبزی و میوه بخورید.....
۲۵۷	فشار خون ریوی و درمان آن با سیر.....
۲۵۸	رابطه مصرف روغن ماهی و پیشگیری از بیماری آلزایمر.....
۲۶۰	یکی دیگر از فواید قهوه جلوگیری از بروز سرطان کبد.....
۲۶۱	رژیم غذایی سالم و مناسب در موقع حاملگی.....
۲۶۴	آیا در موقع خواب و استراحت مطلق، بدن به انرژی نیاز دارد؟.....
۲۶۵	کلسترول بد نام.....
۲۶۶	رابطه سرطان خون و شیر مادر.....
۲۶۷	رابطه مصرف ماست و لاغری.....
۲۶۷	رابطه تغذیه زن باردار و بروز سرطان سینه نوزاد در بزرگسالی.....
۲۶۸	رابطه نوعی باکتری و عارضه میگرن.....
۲۶۹	بیماری یا عارضه پوکی استخوان (OSTEOPOROSIS) یا قاتل ساکت.....
۲۷۱	غذای مغز و بهبودی قدرت حافظه.....
۲۷۲	رابطه چاقی و چربی دور کمر با بیماری قند یا دیابت نوع ۲.....
۲۷۳	رابطه سیگار و بیماری ها و عوارض چشمی.....
۲۷۴	FLAXSEED تخم کنار و ماهی و ویتامین های A و E سلامتی پوست بدن را تضمین می کنند.....
۲۷۵	رژیم غذایی کاملاً بی نمک خطرناک است.....
۲۷۶	خواص سیر.....
۲۷۶	خواص ضدسرطانی انگور را نباید نادیده گرفت.....
۲۷۷	ماهی های سرخ شده در روغن نقشی در بهزیستی قلب و عروق ندارند.....
۲۷۸	چه قسمت هایی از گوشت مرغ بیشتر کلسترول دارد.....
۲۷۹	خاصیت جدید عسل یا طلای مایع.....
۲۸۰	ده درصد مرگ و میرها به علت چاقی است.....
۲۸۱	خواص غذایی و دارویی توت با MULBERRY.....
۲۸۳	خانم های چاق و مسن بیشتر در معرض بروز سرطان خون قرار دارند.....
۲۸۴	روغن زیتون بخورید تا به سرطان سینه دچار نشوید.....
۲۸۵	مردها هم پائنه یا MENOPAUSE می شوند.....
۲۸۷	مردان دیابتی کمتر به سرطان پروستات دچار می شوند.....
۲۸۷	آب انار در پیشگیری سرطان ها مخصوصاً سرطان پروستات معجزه می کند.....

۱۰..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

- مقدار آب موجود در غذاهای مختلف: ۳۸۳
- رابطه رژیم غذایی بدون مواد قندی و نشاسته‌ای و بوی بد دهان: ۳۸۳
- داشتن استخوانی سالم و محکم با خوردن پیاز: ۳۸۴
- نوزادان کم‌وزن در بزرگسالی به خوردن غذاهای شور گرایش پیدا می‌کنند: ۳۸۵
- تهیه واکسن سیاه‌زخم از گیاه تنباکو: ۳۸۶
- اگر می‌خواهید به سرطان تخمدان دچار نشوید جای بنوشید: ۳۸۷
- نقش جای سبز در درمان سرطان خون: ۳۸۷
- به مناسبت هفته ترک سیگار، حقایق چند درباره ضرر و زیان سیگار: ۳۸۸
- اگر بیماری لوپوس (LUPUS) دارید مواظب رژیم غذایی خود باشید: ۳۸۹
- افراد متأهل کمتر به بیماری آلزایمرز دچار می‌شوند: ۳۹۰
- خوردن درازمدت ماین‌ها و عوارض کمبود ویتامین‌ها و املاح: ۳۹۱
- هر روزه بیش از ۲۵ هزار نفر در دنیا به علت گرمسنگی و عوارض آن می‌میرند: ۳۹۲
- نگاهی به شلق بدبوی پرخاش: ۳۹۳
- ورزش مرتب و مناسب امکان بروز سرطان سینه را کاهش می‌دهد: ۳۹۴
- رابطه اضطراب و نگرانی و عارضه آسم: ۳۹۹
- بیشتر سکه‌های قلبی در روزه‌های دو شنبه هر هفته بروز می‌کند: ۳۹۹
- آمار خودکشی در دنیا: ۴۰۰
- فروکتوز (FRUCTOSE) یا قند میوه‌جات چاق‌کننده است: ۴۰۱
- حشره کش‌های موجود در غذاها باعث افزایش عارضه انسدادگی می‌شوند: ۴۰۲
- چگونگی پیشگیری عوارض بیماری قند: ۴۰۳
- راه‌های پیشگیری و درمان خستگی‌های بی‌مورد: ۴۰۵
- اگر می‌خواهید کبد سالم داشته باشید آنتی‌اکسیدان بخورید: ۴۰۷
- نقش ویتامین‌های E و C در پیشگیری سرطان معده: ۴۰۸
- پختن سبزیجات بوسیله ماکروویو تغییری در کیفیت مواد غذایی نمی‌دهد: ۴۰۹
- خانم‌های یائسه سریع‌تر چاق می‌شوند: ۴۱۰
- اگر به عارضه دفع غیرارادی ادرار دچار هستید قهوه و مواد کافئین‌دار نخورید: ۴۱۱
- چگونه از تعطیلات نوروزی لذت ببریم و سالم بمانیم: ۴۱۱
- اگر به فرزندان خود علاقمندید نگذارید بدون خوردن صبحانه از منزل خارج شوند: ۴۱۴
- ای کاش خبر درمان بیماری قند با رژیم غذایی ساده حقیقت داشت: ۴۱۶
- شکلات دوست قلب و عروق: ۴۱۷
- نقش دانه‌های روغنی، مانند پسته و بادام و غیره در درمان التهاب بدن: ۴۱۸
- سبزی‌های خانواده کلم ماده IC^۳ ضد سرطان دارند: ۴۱۸
- فشارهای روحی و STRESS سبب مرگ زودرس زنان: ۴۱۹
- میزان بروز سرطان در امریکای شمالی کاهش یافته: ۴۱۹
- چاقی علت اصلی افزایش بیماری قند در کودکان: ۴۲۰
- شلتوک دشمن فشار خون بالا: ۴۲۴
- قدرت و توانایی سیر در مبارزه با بیماری‌های قلبی و سرطان: ۴۲۵
- رابطه مصرف آنتی‌بیوتیک و عارضه آسم در کودکان: ۴۲۷
- چند و چون عمل فولات (folate)، نوعی ویتامین B^۹ در بهزیستی قلب: ۴۲۸
- هسته انگور بهترین دارو برای تقلیل فشار خون بالا: ۴۲۹
- عوارض و ناراحتی‌های پیش از عادت ماهیانه در خانم‌ها (pms): ۴۳۱
- روی یا zinc ماده معدنی ضروری بدن: ۴۳۲
- تخم مرغ: خوب یا بد؟ ۴۳۴

فهرست مطالب ۹

۳۴۵	کلسیم و لاغری.....
۳۴۵	تخم مرغ، یک غذای کامل و مفید.....
۳۴۶	خاصیت ضد هورمونی تخم کتان.....
۳۴۶	ضرر و زیان مصرف آهن مصنوعی.....
۳۴۶	بیماری نفرس و اسپاراگوس (مارچوبه).....
۳۴۷	قهوه و تخفیف شدت آسم.....
۳۴۷	کلسیم رژیم غذایی فشار خون بالا را کاهش می دهد.....
۳۴۷	کیفیت بی نظیر آنتی اکسیدان های قارچ.....
۳۴۸	درمان عارضه خشکی چشم با اسیدهای چرب امگا ۳.....
۳۴۹	جلوگیری از کم حافظگی از طریق تغذیه.....
۳۵۱	غذاهایی که از بروز و پیشرفت بیماری آلزایمرز جلوگیری می کند.....
۳۵۲	همه گیری آنفلوآنزای مرغی اجتناب ناپذیر خواهد بود.....
۳۵۵	یک نوع اسید چرب موجود در شیر می تواند از بروز التهاب در بدن جلوگیری کند.....
۳۵۶	خاصیت جدید ضد التهابی روغن زیتون.....
۳۵۷	رقم بروز عارضه آسم در بیماران مبتلا به بیماری های روده بزرگ بالاتر است.....
۳۵۸	مصرف انرژی در بدن.....
۳۵۸	نقش قهوه در پیشگیری سرطان سینه.....
۳۵۹	چاقی و فشار خون، دو دشمن کلیه ها.....
۳۶۰	غذای خام بهتر است یا پخته.....
۳۶۱	گیلاس می تواند قند خون را کاهش دهد.....
۳۶۲	نوشابه های گازدار و سوداها فشار خون را افزایش می دهند.....
۳۶۲	باز هم از خواص خوب بادام.....
۳۶۲	اگر به بیماری قند دچار هستید به دارچین پناه ببرید.....
۳۶۳	شیر مادر هر ساله باعث نجات جان ۶ میلیون کودک می شود.....
۳۶۴	امکان بروز سرطان روده بزرگ در افراد مبتلا به بیماری قند زیادتر است.....
۳۶۴	ضرر و زیان خالکوبی و سوراخ کردن بدن.....
۳۶۹	بوسه مرگ، آلرژی غذایی را جدی بگیرد!.....
۳۷۰	یک سوم سرطان ها قابل پیشگیری هستند.....
۳۷۱	فشار روحی (STRESS) کلسترول خون را افزایش می دهد.....
۳۷۱	رابطه استفاده بی بندوبار آنتی بیوتیک و بروز سرطان.....
۳۷۲	نقش املاح در بدن:.....
۳۷۳	مرگومیر بی موقع و زودرس بخاطر اشتباهات پزشکی:.....
۳۷۴	پسته و تخمه آفتابگردان، بهترین مواد غذایی برای پایین آوردن کلسترول خون:.....
۳۷۵	باز هم از خاصیت میوه کرن بری CRANBERRIES.....
۳۷۵	استرس (STRESS) و چاقی:.....
۳۷۶	براکلی، سبزی ضد سرطان و ضد باکتری HBP موجود در معده:.....
۳۷۷	نقش سیر در انهدام مواد سرطانزای موجود در بدن:.....
۳۷۷	درمان عارضه اسهال با خوردن شکلات:.....
۳۷۸	اگر کم حافظه هستید سبزی و میوه بخورید:.....
۳۷۸	آنفلوآنزای مرغی از ترکیه سر در آورده است:.....
۳۷۹	میزان طبیعی کلسترول خون:.....
۳۸۱	کمیود ویتامین A و رابطه آن با کوری و مرگومیر زودرس:.....
۳۸۲	آب آشامیدنی و خواص و عملکرد آن در بدن:.....

۱۲..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

- ۴۷۹..... شیر فقط غذای کودکان و بیماران نیست:
- ۴۸۰..... نمک: دوست یا دشمن سلامتی؟:
- ۴۸۷..... fibromyalgia بیماری مد روز:
- ۴۸۹..... داشتن وزن سالم و ایده آل به درمان سرطان سینه کمک می کند:
- ۴۹۰..... وزارت بهداشتی کانادا واکسن سرطان رحم را به بازار آورد:
- ۴۹۱..... خطرات پخش و استفاده شیر انسان:
- ۴۹۲..... امکان بروز بیماری آلزایمرز در افراد تحصیل کرده بالاتر است:
- ۴۹۳..... روغن زیتون، عصاره سلامتی و بهرستی:
- ۴۹۴..... نقش آسپرین در جلوگیری از بروز مجدد سکته مغزی:
- ۴۹۵..... اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ را بهتر بشناسیم:
- ۵۰۷..... نقش روغن ماهی در کنترل سرطان پروستات:
- ۵۰۸..... شیوع مسدود شدن غذای E.COLI توسط استفناج خام:
- ۵۱۰..... نقش مگادز ویتامین C در درمان سرطان:
- ۵۱۱..... Folate نوعی ویتامین b از بروز سرطان مثانه جلوگیری می کند:
- ۵۱۲..... کمبود هورمون testosterone عامل بروز کم خونی:
- ۵۱۳..... داروی جوش صورت (acne) سبب افزایش تری گلیسرید و کلسترول خون می شود:
- ۵۱۳..... زردچوبه هندی و پیاز از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کنند:
- ۵۱۴..... میزان مرگ و میر به علت خودکشی بیشتر از جنگ و قتل صید است:
- ۵۱۵..... سیگار و دود سیگار دیگران بروز سکته قلبی را افزایش می دهد:
- ۵۱۶..... پکار بردن ویروس های باکتری خور برای حفظ مواد غذایی:
- ۵۱۷..... رابطه جافی و مرگ و میر زودرس:
- ۵۱۸..... عصاره اولیه (extra virgin) روغن زیتون بهترین دارو برای بیماری های مزمن:
- ۵۱۹..... خطرات پلاستیک های (latex) بسته بندی و نگهداری غذا:
- ۵۲۰..... رابطه چربی دور شکم و بالا بودن فشار خون:
- ۵۲۰..... نوشیدن مشروبات الکلی در موقع بارداری امکان الکلی شدن فرزند را زیاد می کند:
- ۵۲۱..... اهمیت کلیسم رژیم غذایی:
- ۵۲۲..... زیاده روی در مصرف ماهی پرچرب و رابطه آن با تولد زودرس:
- ۵۲۳..... ۱۶ اکتبر روز جهانی غذا و ۴۰۰ میلیون کودک گرسنه در دنیا:
- ۵۲۵..... معرفی چند غذای مفید برای سلامتی انسان:
- ۵۲۸..... ویتامین d امکان بروز سرطان لوزالمعده را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد:
- ۵۳۱..... عصاره قارچ تأثیر داروی سرطان پروستات را افزایش می دهد:
- ۵۳۱..... گوشت های از پیش تهیه شده (processed) سرطانزا هستند:
- ۵۳۷..... رژیم غذایی گیاهی و کم چربی اثر داروهای بیماری دیابت را افزایش می دهد:
- ۵۳۷..... نقش نوعی اسید چرب موجود در لبنیات در کنترل بیماری قند:
- ۵۳۸..... کمبود ویتامین d در شیر انسان:
- ۵۳۹..... رابطه مصرف نمک زیاد و مرگ و میر زودرس:
- ۵۴۰..... اثر هورمون استرس در تغییر خلق و خو:
- ۵۴۱..... پیش بینی بیماری آلزایمرز با آزمایش خون:
- ۵۴۱..... ویتامین d و سرطان سینه:
- ۵۴۲..... رابطه بیماری قند و سرطان:
- ۵۴۳..... زیادی هورمون تستوسترون باعث مرگ سلول های مغز می شود:
- ۵۴۴..... رابطه سرطان پروستات و کلسترول خون:
- ۵۴۵..... بزودی واکسن سرطان روده بزرگ به بازار خواهد آمد:

۴۳۶	یک نفر از هر ۶ نفر به عارضه کمبود ویتامین d دچار است:
۴۳۷	زنجبیل قاتل سلول‌های سرطان تخمدان:
۴۳۸	ماده شیمیایی بنزن benzene در نوشابه‌های گازدار:
۴۳۸	افراد چاق در برابر درد حساس تر هستند:
۴۳۹	پوکی استخوان و پیشگیری آن:
۴۳۹	تنهایی و گوشه‌گیری در دوران پیری سبب ازدیاد فشار خون می‌شود:
۴۴۰	ماهی به لیست غذاهای خوش‌خلاق و خوش‌اضافه شد:
۴۴۱	چاقی علت اصلی همه‌گیری بیماری قند:
۴۴۱	رژیم غذایی مدیترانه امکان مبتلا شدن به بیماری آژایمرز را کم می‌کند:
۴۴۲	یک نفر از هر ده نفر دارای دانه مخصوص چاقی است:
۴۴۳	قرص‌های آهن موجب بروز شدت یبوست می‌شوند:
۴۴۳	رابطه سبب و ریه‌های سالم:
۴۴۴	امکان رابطه نوعی ویروس و سرطان پروستات:
۴۴۵	نقش مصرف چای سبز در سلاخی مغز:
۴۴۵	رابطه تغذیه و بیماری crohn:
۴۴۷	مدت زمانی که غذا در دستگاه گوارش باقی می‌ماند:
۴۴۷	ویتامین C رژیم غذایی سبب سوختن چربی در بدن می‌شود:
۴۴۸	کلسترول بالای خون و سرطان پروستات:
۴۴۹	ژن جلوگیری بروز بیماری‌های قلبی و دیابت شناسایی شد:
۴۴۹	بیش از ۲۵ درصد کودکان انگلیسی چاق هستند:
۴۵۱	PHYTOPLANKTO نوعی جلبک دریایی که انقلابی در تغذیه بوجود خواهد آورد:
۴۵۲	ژن میکروب‌های دریایی شناسایی می‌شوند:
۴۵۲	فلفل chili قاتل سلول‌های سرطان پروستات:
۴۵۳	خبر مهم دیگری درباره خطرات مصرف آب میوه grapefruit و داروها:
۴۵۸	کبک و اناریو آخرین ایالت‌های کانادا که منع استعمال دخانیات در اماکن عمومی را پذیرفته‌اند:
۴۶۰	زیاده‌روی در مصرف چای سبز به کبد آسیب می‌رساند:
۴۶۱	سرطان رحم یا زهدان:
۴۶۲	یازده سالگی، سال سرنوشت‌ساز برای مبارزه با چاقی داریم:
۴۶۳	اهمیت، کیفیت و کمیت آب آشامیدنی:
۴۶۶	انتقال باکتری‌های مقاوم توسط خالکوبی tattoo:
۴۶۷	نقش مهم آنتی‌اکسیدان قارچ‌ها:
۴۶۸	قهوه دوست قلب و عروق خانم‌های یالسه:
۴۶۹	کم‌خوابی چاقی می‌آورد:
۴۷۰	بحران و مشکل جهانی آب آشامیدنی شدت می‌یابد:
۴۷۱	قهوه اثرات سوء الکل بر روی کبد را خنثی می‌کند:
۴۷۲	حشره کش امکان بروز بیماری پارکینسون (Parkinson) را افزایش می‌دهد:
۴۷۳	خانم‌های حامله نباید در خوردن ماهی tuna زیاده‌روی کنند:
۴۷۴	خطرات فشار خون دیر تشخیص و درمان نشده:
۴۷۵	هورمون زنانه و جلوگیری از بروز دیابت (بیماری قند) نوع یک:
۴۷۶	درصدی از چاقی‌ها به علت نوعی باکتری موجود در روده انسان است:
۴۷۷	رابطه بین مصرف داروهای ضد آسم و بروز آب مروارید چشم:
۴۷۷	چای سبز و رابطه آن با پایین بودن میزان سرطان در آسیا:
۴۷۸	متوسط سن در امریکای شمالی به ۷۸ سال رسید:

۱۴..... فرهنگ تغذیه سالم و بهداشت خانواده

- ۵۸۶..... رابطه بین بیماری‌های کلیوی و شکستگی لگن و مفاصل ران:
- ۵۸۷..... آزمایش پیش‌بینی امکان برگشت سرطان سینه:
- ۵۸۷..... صدها نوع باکتری در پوست بدن انسان شناسایی شدند:
- ۵۸۸..... جلوگیری از بروز بیماری قند و فشار خون با تغییراتی در پیام رسانی عصب مخصوص کبد:
- ۵۸۸..... ناخن‌های سالم نشانه سلامتی بدن است:
- ۵۸۹..... ورزش سالم و مرتب امکان بروز سرطان ریه را در سیگاری‌ها کاهش می‌دهد:
- ۵۹۰..... باز هم از خصوصیات هورمون زنانه:
- ۵۹۱..... ویتامین D از سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند:
- ۵۹۱..... رابطه بیماری قند و سنگ کلیه:
- ۵۹۲..... آمار مرگ‌ومیر به علت اشتباهات پزشکی:
- ۵۹۲..... کودکان چاق و عارضه فشار خون بالا:
- ۵۹۳..... چای از بروز سرطان مجاری صفراوی جلوگیری می‌کند:
- ۵۹۴..... شیر و میوه‌جات از بروز سرطان کبد جلوگیری می‌کند:
- ۵۹۴..... فراموشی یکی از عوارض اسید اوریک بالای خون:
- ۵۹۵..... خانم‌ها بیشتر به سکنه مغزی ارثی دچار می‌شوند:
- ۵۹۵..... نوشابه‌های گازدار و پوکی استخوان:
- ۵۹۶..... زنگ‌های خطر عارضه فراموشی:
- ۵۹۶..... چاقی بیش از حد شکم علامت بیماری‌های قلبی:
- ۵۹۶..... براکلی و گوجه فرنگی بهترین غذا برای پیشگیری سرطان پروستات:
- ۵۹۷..... داروی جدید و مؤثر کنترل قند خون:
- ۵۹۸..... کره بادام‌زمینی آلوده به سالمونلا:
- ۵۹۹..... آیا اضافه کردن نمک به غذا به سرعت پخت آن کمک می‌کند:
- ۵۹۹..... چاقی زیاد سبب کاهش قدرت باروری در مردان می‌شود:
- ۶۰۰..... نیرات‌های موجود در سبزیجات و میوه‌جات فشار خون را تقلیل می‌دهند:
- ۶۰۰..... برنامه غذایی سالم:
- ۶۰۵..... خواص دارویی و غذایی قارچ‌های خوراکی:
- ۶۰۶..... عصاره هسته انگور از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند:
- ۶۰۶..... نوشابه‌های گازدار (SOFT DRINKS) سبب افزایش بیماری قند می‌شوند:
- ۶۰۷..... کاکائو کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد:
- ۶۰۸..... داروهای مسکن دردها، فشار خون را بالا می‌برد:
- ۶۰۸..... مصرف سیگار در موقع بارداری موجب افزایش بیماری‌های قلبی فرزند می‌شود:
- ۶۰۹..... ویروس هپاتیت B می‌تواند از طریق عرق شخص آلوده انتقال یابد:
- ۶۰۹..... لبنیات کم چربی باعث لاغر شدن بیماران دیابتی می‌شود:
- ۶۱۰..... ویتامین A از بروز سرطان معده جلوگیری می‌کند:
- ۶۱۰..... عمل با ارزش‌ترین منبع آنتی‌اکسیدان‌ها:
- ۶۱۱..... مشروبات الکلی و بیماری قند:
- ۶۱۲..... غذای زن باردار در بروز عارضه آگزازی نوزاد نقش دارد:
- ۶۱۲..... نقش معاینات پزشکی سالانه در بهزیستی و سلامتی:
- ۶۱۳..... فولات، نوعی ویتامین B از بروز بیماری آلزایمرز جلوگیری می‌کند:
- ۶۱۴..... FDA امریکا مصرف بعضی از آب معدنی را خطرناک اعلان کرد:
- ۶۱۴..... با تغییراتی در ژن گوجه فرنگی در آن فولات (نوعی ویتامین B) تولید کردند:
- ۶۱۵..... دختران چاق زودتر به سن بلوغ می‌رسند:

فهرست مطالب ۱۳

۵۴۵	رابطه شیر مادر و بیماری قند:
۵۴۶	مغز گردو اثرات نامطلوب چربی‌های حیوانی را خنثی می‌کند:
۵۴۷	رژیم غذایی کشورهای مدیترانه و بیماری آلزایمرز:
۵۴۷	قهوه‌های decaffeinated هنوز مقداری کافئین دارند:
۵۴۸	سیگار باکتری‌های مفید داخل بینی و سینوس‌ها را از بین می‌برد:
۵۴۹	عارضه HYPERHIDROSIS یا زیاد عرق کردن:
۵۵۰	سیب و بیماری فراموشی با آلزایمرز:
۵۵۱	بی‌خوابی مزمن و عارضه اضطراب و نگرانی ریشه ارثی و ژنتیکی دارد:
۵۵۲	هورمون ترابی در موقع یائسگی سرطان سینه را افزایش می‌دهد:
۵۵۳	گهگاهی قهوه نوشیدن برای قلب خطرناک است:
۵۵۳	اگر می‌خواهید لاغر شوید صبحانه را فراموش نکنید:
۵۵۴	خواص غذایی و درمانی بپای سیب:
۵۵۹	رابطه سردرد و قندهای مصنوعی:
۵۵۹	محصولات سویا و ماهی از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند:
۵۶۰	خواص غذایی و درمانی ماست:
۵۶۳	آب پرنقال حاوی STEROLS گیاهی از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند:
۵۶۴	یک زن انگلیسی از دو رحم (زهدان) سه قلو زایید:
۵۶۴	سیگاری‌های جوان سه برابر سیگاری‌های مسن به سرطان طحال دچار می‌شوند:
۵۶۵	آب پرنقال، بهترین دارو برای پیشگیری سنگ کلیه:
۵۶۵	عفونت‌های ویروسی و میکربی در بروز بیماری ms نقش دارند:
۵۶۶	چگونگی عملکرد آسپرین در پیشگیری سرطان معلوم شد:
۵۶۷	داروی امیدبخش بیماری ms:
۵۶۷	سموم حشره کش در پیشرفت بیماری پارکینسون نقش دارند:
۵۶۸	خواص ضدسرطانی سیر و پیاز:
۵۶۹	تلفن‌های سلولار (همراه) باعث تولید سرطان نمی‌شوند:
۵۶۹	کرن‌بری منبع آنتی‌اکسیدان:
۵۷۰	سیگار خاصیت ضد انعقاد خون آسپرین را از بین می‌برد:
۵۷۰	چند دانه (حبه) سیر برای پایین آوردن کلسترول لازم است؟
۵۷۱	بیماری قند در سراسر دنیا کثرت می‌کند:
۵۷۱	مهم‌ترین اخبار پزشکی سال:
۵۷۵	رابطه ورزش و پیشگیری سرطان سینه:
۵۷۶	نقش هورمون کنترل اشتها در درمان بیماری قند نوع ۲:
۵۷۷	برگه آلو و آب آلو بهترین نگهدارنده گوشت‌ها شناسایی شدند:
۵۷۷	خبر علمی دیگر درباره نقش پیشگیری کننده قهوه از بیماری قند:
۵۷۸	درمان عوارض پوستی ناشی از رادیوتراپی با عصاره چای:
۵۷۸	زیاده‌روی در مصرف پروتئین حیوانی امکان بروز سرطان را افزایش می‌دهد:
۵۸۰	ژن بیماری قند نوع ۲ شناسایی شد:
۵۸۱	چربی‌های trans fats و ضرر و زیان آنها:
۵۸۲	شناسایی ژن نادری که در احساس نکردن درد نقش دارد:
۵۸۳	با خوردن ماهی پرچرب از بروز سرطان کلیه جلوگیری کنید:
۵۸۳	خنده بر هر درد بی‌درمان دواست:
۵۸۴	در خوبی‌های اسیدهای چرب امگا ۳ اغراق می‌شود:
۵۸۵	نقش کلسمین در پیشگیری سرطان روده بزرگ: