

مراقبت‌های تغذیه‌ای در سلامت و بیماری

مدیریت بهداشتی:
منصور صابری

مؤلفین:
دکتر سید محمد خراسانی
منصور صابری

انتشارات خسروی
۱۳۹۱



سرشناسه : خراسانی، سینمحمد، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور : مراقبت‌های تغذیه‌ای در سلامت و بیماری/ تألیف سینمحمد خراسانی، منصور صابری
مشخصات نشر : تهران: خسروی: دیاج، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۸۸ ص.: محور (رنگی)، نمودار.
شابک : ۲۵۰۰۰ ر.ال: 2-010-209-600-978
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : سلامتی -- تأثیر تغذیه
شناسه افزوده : صابری، منصور، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره : RAVAT/ع2۵۵۲ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۱۲۲۱

عنوان: مراقبت‌های تغذیه‌ای در سلامت و بیماری
تألیف: دکتر سینمحمد خراسانی - منصور صابری
ناشر: انتشارات خسروی
حروفچینی و صفحه‌آرایی: مؤسسه دانش و هنر
قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱
تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۰۰-۲
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات خسروی

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۲۳، واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹-۶۶۴۹۰۷۲۰-۶۶۴۹۱۰۲۹-۶۶۴۹۱۰۲۹ فاکس: ۶۶۹۵۰۶۴۸

سخن مؤلف

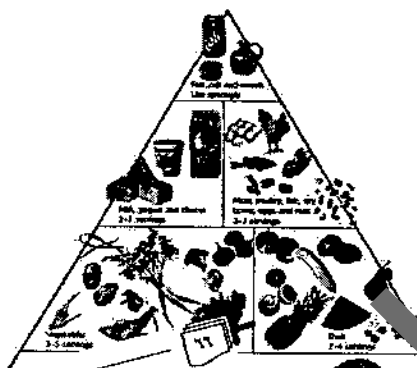
از زمان آغاز علم طب، درمان به وسیله تغذیه و یا رژیم درمانی در مداوای بیماران جایگاه خاصی داشته است، امروزه نیز، فزونی شیوع بیماری‌ها و ناسلامتی در دنیا به اهمیت ویژه علم تغذیه تأکید می‌کند. اطلاعات جدید در علم پزشکی نوین به همراه شناخت بهتر خوارکی‌ها سبب پیشرفت انواع رژیم درمانی شده است.

در کتاب حاضر به شکل بسیار ساده، نقش تغذیه در کاهش بروز و تداوم بعضی موارد در درمان بیماری‌های رایج مانند فشارخون، قند و روقیه است، و ... توضیح داده شده است. همچنین رژیم غذایی سالم، نرم غذایی، عادات غذایی، انرژی و فعالیت بدنی، رژیم غذایی و کنترل وزن در تغذیه در ماه مبارک رمضان به زبان بسیار ساده بیان شده است تا به کمک مشاورین تغذیه، برنامه‌ریزی بهینه غذایی را در سرلوحه سلامت خود قرار داده و از بروز مواردی همچون عدم رعایت اصول بهداشتی تغذیه، بی‌توانی در تنوع مواد غذایی دریافتی و ... اجتناب نمایند.

امید آن که این اثر ناچیز، نقطه شروع مفیدی برای داشتن یک تغذیه سالم و مفید باشد.

دکتر سید محمد خراسانی
منصور صابری

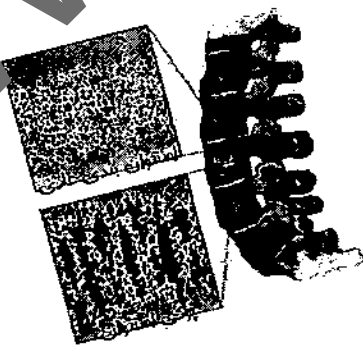
Email: mansoor.saberi@gmail.com



۱- دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D: افرادی که دریافت کلسیم و ویتامین D آنها کافی نیست، استعداد به از دست دادن توده استخوانی هستند. برخی طروحه: استفاده طولانی از گلوکوکورتیکوئیدها و برخی داروهای ضد تشنج ممکن است به از دست رفتن تراکم استخوان و شکستگی شود. کمترین سیگار و مصرف الکل: جذب کلسیم در افراد سیگاری کمتر است.

۲- گروه غلات: ۶ سهم (۱/۲ لیوان نان، برنج، ماکارونی، کربوهیدرات) تا همین کننده انرژی و فیبر مورد نیاز هر سهم از گروه غلات برابر است. ۳۰ گرم نان = نصف کف نان لواش. نصف لیوان برنج پخته به کوچک می‌افتد و ممکن است به شکستگی شود. نصف لیوان انواع ماکارونی پخته شد و بد شکلی ستون فقرات مانند فوز خود را بمان دهد. ۱/۴ لیوان غلات خام ۲-۴ عدد بیسکویت تشخیص یوکی استخوان ارزیابی پزشک و آزمون تراکم معنی استخوان تشخیص سلامت استخوان است.

BMD bone mineral density بهترین راه



فهرست مطالب

فصل اول:

آشنایی با فیزیولوژی دستگاه گوارش

فصل دوم:

آشنایی با هرم غذایی

فصل سوم:

آشنایی با مواد مغذی در ترکیبات غذایی

فصل چهارم:

آشنایی با خواص درمانی میوه‌جات و سبزیجات

ضمائم