

قند خون

روش‌های اساسی و راه‌های مقابله با آن

تألیف:

امیرحسین جمعی سررئیس



انتشارات سازمان دانش

تهران - ۱۳۹۲

سرشناسه: ربیعی طرئی، امیرحسین س ۱۳۴۳
عنوان و نام پدیدآور: قند خون (شناسایی و راههای مقابله با آن) / تألیف امیرحسین
ربیعی طرئی.
مشخصات نشر: تهران: سامان دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۵۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۵-۱۹-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: دیابت
موضوع: دیابت -- پیشگیری
موضوع: دیابت -- تغذیه
موضوع: دیابت -- ورزش درمانی
پیشوند کنفرانس: RC ۶۶۰ / ۲۴ ق ۹ ۱۳۹۲
پیشوند: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتاب: ۲۷۰۲۱۳۰



انشارات سامان دانش

قند خون شناسایی و راههای مقابله با آن

تألیف: امیرحسین ربیعی طرئی

رایانامه مؤلف: Amirhossien.Rabiee@yahoo.com

Amirhossien.Rabiee@gmail.com

پردازش رایانه‌ای متن: هاجر حسن‌زاده

خدمات فنی: محمّد قاسمی

طراح جلد: طویب محمّدخان

فیلم و زینک: لیتوگرافی سروش

چاپ اول: اردیبهشت ۱۳۹۲

شمارگان: دوهزار نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۵-۱۹-۵

■ تهران: ضلع شمال غربی پل سیدخندان، تیش خیابان شریعتی، ساختمان ۱۰۰۰، واحد ۶

دورنگار: ۲۲۸۶۲۷۰۱ صندوق پستی: ۱۶۳۱۵-۱۷۱۱ همراه: ۰۹۱۳۳۸۲۸۶۵۱

● کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

فهرست

□ صفحه

□ عنوان

۱۱	مقدمه
۱۳	با دیابت آشنا شویم
۱۴	دیابت، خود را چگونه نشان می‌دهد؟
۱۵	چه کسانی در معرض ابتلا هستند؟
۱۶	قند مصنوعی
۱۷	دیابت شایع‌ترین علت تارسایی کلیه
۱۸	روش تشخیص بیماری
۱۹	عوامل مستعدکننده کدامند؟
۲۰	چگونه می‌توان بیماری را مهار کرد؟
۲۱	درمان دیابت با آموزش و پیش‌گیری
۲۱	پیش‌گیری از دیابت برای همه
۲۳	راه‌های پیش‌گیری از مشکلات چشمی

۲۳	مراقبت از پاها در افراد دیابتی
۲۴	کلیه‌ها هم در خطرند
۲۶	تشخیص بیماری قند خون (دیابت)
۲۷	دیابت
۲۷	دیابت بر دو نوع است
۲۸	علائم دیابت
۲۹	درم، بی‌حسی و سردی نیاز
۳۰	عده و زمان وعده‌های غذایی
۳۱	رژیم غذایی در دیابت بارداری
۳۱	ورزش و دیابت
۳۲	رابطه سن و دیابت
۳۲	توصیه‌های غذایی برای افراد مبتلا به دیابت
۳۴	رژیم غذایی دیابتی
۳۵	لبنیات مصرفی
۳۵	میوه‌ها و مواد غذایی تأثیرگذار بر افزایش قند خون
۳۵	سیب‌زمینی
۳۶	عسل طبیعی
۳۶	چغندر
۳۶	انگور
۳۶	تخم مرغ
۳۷	انجیر
۳۷	سکنجبین
۳۷	بلال

۳۷	طالبی
۳۷	ازگیل
۳۷	کنار
۳۸	موز
۳۸	آلو
۳۸	برنج
۳۸	یشابده
۳۸	
۳۹	گندم
۴۰	میوه‌ها و مواد غذایی تأثیر یا کاهش‌دهنده قند خون
۴۰	لفل
۴۱	زردچوبه
۴۱	ماش
۴۱	ماهی
۴۲	کیوی
۴۲	گلایی
۴۲	بولاغ اوتی (علف چشمه یا شاهی آبی)
۴۲	زردک و هویج
۴۳	هلو
۴۳	سیب‌زمینی ترشی
۴۳	لوییا و غلاف خشک لوییا
۴۴	خیار
۴۴	سیب

۴۴	گیلاس
۴۴	گرمک
۴۵	گوجه‌فرنگی
۴۵	چای سبز
۴۵	توت
۴۶	توت‌فرنگی
۴۶	سماق
۴۶	انه کهن
۴۶	گز
۴۶	فندق
۴۷	شلغم
۴۷	گردو
۴۷	پسته
۴۸	پرتقال
۴۸	جوانه‌ی جو
۴۸	پیاز
۴۸	سروناز
۴۸	شمعدانی بدبو
۴۹	شنبلیله
۴۹	زنجبیل
۴۹	آلوتهورا
۵۰	انار شیرین
۵۰	کدو

۵۰	دارچین
۵۱	سویا
۵۱	مورد رومی
۵۱	قره‌قات سیاه (سیاه گیله)
۵۱	پوست میوه‌ها
۵۲	داروهای گیاهی کاهنده‌ی قند خون
۵۲	دانه‌های دارویی
۵۳	داروهای تنظیم‌کننده و کاهش‌دهنده قند خون
۵۴	روزه‌ی درمانی
۵۶	منابع

مقدمه

حمد و سپاس خداوند سزااست که انسان را آفرید و نعمت‌هایش را بر او ارزانی داشت، نعمت‌هایی که انسان قدر آن‌ها را نمی‌داند تا به مصیبتی گرفتار آید. بهترین نعمت که خدای متعال به انسان‌ها عطا فرموده و عمدتاً ارزش آن را درک نمی‌کند سلامتی است. باید قدر سلامتی خود را قبل از این‌که با مشکلی روبرو شویم بدانیم و همیشه شکر نعمت‌های خدا را به جا آوریم. خالق بی‌شمار نعمت‌ها و موجودات در تسبیح اویند. ایزد مٔان را شکر می‌گویم که توفیق داده‌ای این نوشتار را به بنده عنایت فرمود. با توجه به این‌که طبق آمارها حدود ۱۰ درصد جمعیت کشور به قند خون مبتلا هستند، امید است توانسته باشم تا با این چند ناچیز در راه سلامت و بهبودی مبتلایان به بیماری قند خون (دیابت) برداشته و مورد قبول درگاه ایزد مٔان قرار گیرد.

پیدایش نظر‌ها و عقاید جدید فلسفی مانعی برای سیر در حکمت و فلسفه قدیم نیست؛ توجه دانشمندان به علوم مادی باعث انحراف آن‌ها

از عقاید ماوراء الطبیعه و متافیزیک نشده، با همه این اصول جای بسی تعجب است که در ایران به درمان سنتی توجهی نمی‌شود. سنت‌شکنی در مهد پرورش ابن‌سینا و زکریای رازی سبب شد که این علم بزرگ در بوته‌ی فراموشی سپرده شود. در چین طب سوزنی که سال‌ها متروک شده بود دوباره زنده شد. در شبه‌قاره‌ی هند طب‌سنتی در برابر طب جدید همگام پیش می‌رود، در کشور سوئیس عده‌ای غیرپزشک مشغول طب سنتی و گیاهی و طب سنتی می‌باشند. در کشورهای فرانسه و آلمان معجزه با گیاه، آزاد بوده و بسیار معمول است. امروزه تحقیقات در زمینه‌ی داروهای گیاهی، تجویز و کاربرد آن‌ها در کشورهای مختلف در حال افزایش می‌باشد. چون اثرات درمانی آن‌ها ثابت شده است. بسیاری از بیماری‌ها را می‌توان بدون مصرف داروهای شیمیایی بهبود بخشید، چون بعضی از داروهای شیمیایی آثار سوء و عوارضی نیز به دنبال دارند. با اندکی دقت نظر در دوز و اسرار آفرینش درمی‌یابیم که هر نوع بیماری، داروی آن را خداوند تبارک و تعالی در طبیعت آفریده است و اگر تاکنون داروی بیماری ناشناخته‌ای بوده است، علت اصلی آن نقصان علم بشر است.

بنده با تغییر رژیم غذایی و استفاده از داروهای گیاهی توانستم میزان قند خون خود را به سطح قابل قبولی کاهش داده و بر عوارض آن می‌دانم که از زحمات و راهنمایی‌های آقای دکتر محمد ملک محمدی و دکتر و قدردانی نموده و همچنین از خانم ترکی که زحمت تایپ را بر عهده داشتند سپاس‌گزاری می‌نمایم. از آنجایی که نوشتار بدون نقیصه نیست نظرات، پیشنهادات و انتقادات همه‌ی عزیزان را با گوش جان پذیرا هستم.