

خانواده سالم

تغذیه سالم

تألیف

دکتر سمیلا خزاعی

فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان
عضو هیأت علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خزاعی

پزشک خانواده



کتاب ارجمند



سرشناسه: خراعی، سهیلا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: خانواده سالم تغذیه سالم
/ تألیف سهیلا خراعی، سعید خراعی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص، قطع: رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: خانواده - بهداشت، خانواده -
جنبه‌های روانشناسی، خانواده - مسائل متفرقه،
کودکان - پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده: خراعی، سعید، ۱۳۵۲ -
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ خ/ع ۷۷۷/۷ RA
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۴۷۸۶

خانواده سالم تغذیه سالم
فروست: ۷۴۸
تألیف: دکتر سهیلا خراعی
دکتر سعید خراعی
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: آیدا روستا
طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: سامان، سحافی، روشنگر
چاپ اول، آذر ۱۳۹۲، ۱۱۰ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۷-۷
www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و
مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است،
هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن: ۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۷۷۶۴
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۲۳۳۲۸۷۶
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۱۱۸-۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۹۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹ ۰۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

تقدیم به پدر و مادر

که از نگاهشان صلابت

از رفتارشان محبت

و از صبرشان، استادگی را آموختم.

و تقدیم به آنانی که،

انسان را به انسانیتش می‌شناسند و بر او ارج می‌نهند.

... کودک سعی داشت با پدرش که سرگرم تماشای تلویزیون بود، بازی کند. اما پدر می‌حوصله بود و برای مشغول کردن کودک، صفحه‌ای از روزنامه که نقشه‌ی جهان بر آن نقش بسته بود را قطعه قطعه کرد تا کودک آن را مثل یک پازل، همان‌طور که هست، دوباره بچیند... فکر می‌کرد کودکش ساعت‌ها سرگرم خواهد شد... لحظاتی بعد کودک نقشه را کامل کرد و به پدر داد و پدر متعجب پرسید: مگر تو جغرافی بلد هستی؟

کودک پاسخ داد: جغرافی دیگر چیست؟ پشت این صفحه تصویری از یک آدم بود، آدم را که ساختم، دنیا هم خودبخود ساخته شد...

این تمثیل از اهمیت مقام پدر و مادر و خانواده حکایت می‌کند. اساسی‌ترین نهاد جامعه خانواده است، ساختار فرهنگی و اجتماعی جامعه با خانواده شکل می‌گیرد. خانواده، بهترین سال‌های هر فرد را در اختیار دارد تا در مورد تعیین اهداف زندگی آموزش دهد، چگونگی کنترل احساسات را به فرزندان بیاموزد و با پیشگیری از حوادث، مشکلات تغذیه‌ای و آسیب‌های جسمی - روانی - معنوی، اضطراب‌ها و تنش‌ها را تهدیدها را به فرصت‌های آموزش و رشد در خانواده تبدیل نماید. ارتباط سالم در خانواده، مراقبت مناسب در سنین مختلف زندگی، سلامت باروری، سلامت سالمندان و تغذیه مناسب ما را به سوی جامعه‌ای متعالی رهنمون خواهد نمود برای خانواده‌هایی که می‌خواهند با وجود فشارهایی فزاینده مشکلات اجتماعی زندگی و تنگناهای اقتصادی مقاومت کنند و آسیب نبینند و در زندگی جاری با همین امکانات و با همین شرایط، خوب و سالم و صمیمی زندگی کنند. قدم اول آگاهی و توانمندی و قدرت به اجراء در آوردن این آگاهی است.

هر قدر دانش ما در مورد شیوه زندگی سالم بیشتر باشد، رفتارهای آسیب‌زای افراد در خانواده کمتر و سطح سلامتی افزایش پیدا می‌کند. امید آن که قدمی هر چند کوچک در این زمینه برداشته باشیم.

فصل ۱: سلامت روانی - معنوی خانواده.....	۷
مقدمه.....	۷
تأثیر روابط خانوادگی بر رشد و تکامل کودکان.....	۱۱
تأثیر وضعیت اقتصادی بر رشد و تکامل فرزندان.....	۱۲
مادران شاغل و رشد روانی اجتماعی کودک.....	۱۳
پنج قاعده کلی برای والدین.....	۱۴
فصل ۲: پیشگیری از سوانح و حوادث کودکان.....	۲۱
شیوع حوادث بر حسب سنین مختلف.....	۲۲
خفگی.....	۳۳
سوختگی.....	۳۹
سقوط.....	۴۲
مسمومیت‌ها.....	۴۲
مسمومیت با مونواکسید کربن.....	۴۷
مسمومیت‌های دارویی.....	۵۲
آشنایی با مسمومیت‌های غذایی و نحوه پیشگیری از آن‌ها.....	۵۸
مسمومیت با سموم دفع آفات.....	۷۱
اقدامات اولیه در برخورد با گزیدگی‌ها.....	۷۴
پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در کودکان.....	۸۴
ایمن‌سازی منازل از نظر بروز مسمومیت‌ها.....	۸۷
پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها.....	۸۸
پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی.....	۹۰
پیشگیری از بروز مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده خانگی.....	۹۱
پیشگیری از مسمومیت با منوکسید کربن.....	۹۲
غرق شدن.....	۹۲
بریدگی‌ها.....	۹۳
تصادفات.....	۹۳
فصل ۳: تغذیه شیرخوار - شیرمادر.....	۹۵
توصیه به مادران شاغل برای حفظ تداوم شیردهی.....	۱۰۵
مراقبت‌های بهداشتی درمانی کودک سالم.....	۱۱۰

۱۱۲.....	اصول مهم در تغذیه تکمیلی.....
۱۱۴.....	نحوه شروع غذای کمکی.....
۱۱۶.....	مقوی و مغذی کردن غذای کودک.....
۱۱۷.....	اسهال.....
۱۲۴.....	عقوت تنفسی و علائم خطر در کودکان.....
۱۲۷.....	تغذیه و بیماری.....
۱۳۰.....	فصل ۴: تعریف سلامت باروری.....
۱۳۲.....	تنظیم خانواده.....
۱۵۶.....	سرطان ها.....
۱۶۱.....	سرطان های دستگاه گوارش.....
۱۶۲.....	سرطان پوست.....
۱۶۵.....	فصل ۵: سالمندان.....
۱۷۹.....	فصل ۶: تغذیه سالم.....
۱۸۹.....	شروع و نحوه تغذیه تکمیلی.....
۱۹۲.....	مکمل های غذایی کودک.....
۱۹۴.....	وضعیت صحیح شیر دادن.....
۱۹۶.....	وضعیت درست شیر خوردن.....
۲۰۲.....	دائمه سازی.....
۲۰۸.....	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی.....
۲۱۷.....	تغذیه مادران شیرده.....
۲۱۹.....	نیازهای تغذیه ای در سنین مدرسه.....
۲۲۲.....	نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ.....
۲۲۶.....	ارزیابی وضعیت تغذیه و رشد کودکان و نوجوانان.....
۲۳۱.....	تغذیه دوران سالمندی.....
۲۳۶.....	پیشگیری از اختلالات تغذیه ای شایع.....
۲۴۴.....	دریافت کلسیم و روی.....
۲۴۸.....	مراقبت پیشگیری از کمبود ید و پایش میزان ید ادرار.....
۲۵۰.....	اهمیت دریافت ریز مغذی ها.....
۲۶۶.....	ضمیمه.....