

تغذیه اساسی

لوری اسمولین و مری گراس و نر

ترجمین (به ترتیب الفبا) :

دکتر غلامرضا عسکری

آفتاب جواهری - فرحناز جاری - وحید صنعتی - مریم عباد
زهرا علی بابایی - فهیمه عمویی - کیهان بطفی - مهران نوری - الناز وکیلی

زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری

ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات میرزاد



سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	: اسمالین، لوری ا.، ۱۹۵۶ - م. Smolin, Lori A : تغذیه اساسی / لوری اسمولین و مری گراس وئر؛ مترجمین (به ترتیب حروف الفبا) غلامرضا عسکری... [و دیگران]؛ سرپرست مترجمین مهران نوری؛ زیرنظر غلامرضا عسکری؛ ویراستاران علی اسکندر، فاطمه سادات میرزاده.
مشخصات نشر	: اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-8642-28-2
وضعیت فهرست نویسی	: فینا
یادداشت	: مترجمین (به ترتیب حروف الفبا) غلامرضا عسکری، آفتاب جواهری، فرحناز حائری، وحید صنعتی، مریم عباد، زهرا علی بابایی و...
یادداشت	: عنوان اصلی: Basic nutrition, 2nd ed, 2011
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۶-۲۲۸.
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
شناخته شده	: گروونر، مری بی.، ۱۹۵۳ - م.
شناسه افزوده	: Grosvenor, Mary B.
شناسه افزوده	: عسکری، غلامرضا، ۱۳۴۸ -، مترجم
شناسه افزوده	: نوری، مهران، ۱۳۷۱ -، مترجم
رده بندی کنگر	: الف/۱۴۱/۵۵۵۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۸۵۵۳

تغذیه اساسی

حروفچین

- مترجمین: دکتر غلامرضا عسکری - آفتاب جواهری - فرحناز حائری - وحید صنعتی - مریم عباد - زهرا علی بابایی
- فهمیه عمونی - کیهان لطفی - مهران نوری - الناز وکیلی
- ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات میرزاده
- زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری
- سرپرست مترجمین: مهران نوری
- طراح عکس: الناز وکیلی
- ناشر: حروفچین ■ طراح جلد: حروفچین ■ صفحه آرای: حروفچین
- چاپ اول: ۱۳۹۷ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری
- چاپ: خانه چاپ ■ صحافی: خانه چاپ
- شابک: ۲-۲۸-۸۶۴۲-۶۰۰-۹۷۸
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir
Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل ۱: تغذیه چیست؟	۱۱
فصل ۲: کربوهیدرات‌ها	۳۵
فصل ۳: فیبر رژیمی	۵۷
فصل ۴: لیپید	۷۱
فصل ۵: پروتئین	۸۹
فصل ۶: آب	۱۰۷
فصل ۷: ویتامین‌ها	۱۲۵
فصل ۸: مواد معدنی	۱۵۳
فصل ۹: انتخاب رژیم غذایی سالم	۱۸۱
ضمیمه ۱	۱۹۶
ضمیمه ۲	۲۰۴
ضمیمه ۳	۲۰۹
اصطلاحات	۲۱۳
منابع	۲۲۵
مطالعه بیشتر	۲۲۸

صدها سال پیش، مردم راهنمایی های غذایی را از مادران و مادر بزرگان می گرفتند: "هویج بخور زیرا برای چشم مفید است، مقادیر زیادی سیب زمینی نخور چون که تو را چاق می کند، مطمئن شو که مقادیر زیادی مواد خوراکی فیبر دار مصرف می کنی دفع را راحت تر می کنی." به نظر می رسد امروزه این توصیه ها بیشتر شده است: "مکمل ویتامینی را برای بهبود سلامتی ات مصرف کن، ماهی را با کلم نخور چرا که قادر نیستی آن دو را با هم هضم کنی، تو نمی توانی با یک رژیم گیاهخواری سالم بمانی." به نظر می رسد تغذیه یکی از آن موضوعاتی است که همه ی مردم درباره اش نظر می دهند و آماده ارائه توصیه های غذایی به اطرافیان هستند. چگونه می توانیم به چیزی اعتماد کنیم و یا حتی، مهمتر چه کاری باید انجام دهیم؟

هدف این مجموعه کمک به حل این سوالات می باشد. حتی اگر شما علاقه ای به یادگیری علم نداشته باشید حداقل مطمئن شوید از غذاهای خاصی لذت ببرید و بخواید سالم بمانید یا سالم تر شوید. وقتی که اساس را بفهمید می توانید این دانش ساده سلامتی را برای تصمیمات روزمره در مورد تغذیه و سلامتی به کار گیریم. مجموعه کتاب های سالم خوردن شامل کتاب هایی با همه اطلاعات تغذیه ای پایه که برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم نیاز داریم می باشد. علاوه بر این کتاب، پنج کتاب دیگر موضوعات مختلفی از قبیل مدیریت وزن، ورزش، پیشگیری از بیماری، امنیت غذایی و اختلالات خوراکی را در بر می گیرد.

هدف ما این نیست که بگوییم چیپس و آب نبات مصرف نکنید. درست فود دست بکشید یا همیشه سبزیجات بخورید. در عوض این کتب شما را با اطلاعاتی که برای انتخاب آگاهانه درباره رژیم غذایی نیاز دارید راهنمایی می کنند. امیدواریم که با مطالعه این کتاب شخص دهید که چیپس و آب نبات ها سمی نیستند؛ اما باید فقط گاهی اوقات به عنوان یک خوراکی لذت بخش مصرف شوند. امیدواریم برای خودتان تصمیم بگیرید که فست فود چیزی است که می توانید در هر حال در مصرف آن زیاده روی کنید، اما انتخاب خوبی برای هر روز به حساب نمی آیند. ما شما را ترغیب به تشخیص این موضوع می کنیم که شما باید سبزیجات مصرف کنید، اگرچه همه افراد به طور معمول آنرا مصرف نمی کنند. بنابراین باید برای امتحان سبزی و میوه های جدید کار بهتری را انجام دهید و هر چند بار که ممکن است از آنها مصرف کنید.

این کتب علم تغذیه ای را خارج از کلاس و درس در اختیار تان قرار می دهد و به شما اجازه می دهد تا این اطلاعات را برای انتخاب های درست در رابطه با غذاها، ورزش، مکمل های رژیمی و دیگر تصمیمات زندگی که برای بهبود سلامتی تان مناسب اند به کار بگیرید. این دانش باید به شما در انتخاب یک رژیم غذایی سالم کمک کند؛ در حالیکه به شما این اجازه را بدهد که از تنوع طعم ها، مزه ها و شکل و بافتی که غذا فراهم می کند لذت ببرید و همچنین شما را تشویق به پیدا کردن راه های نگهداری و بهبود دریافت غذایی در جامعه کند. هنگامی که یک رژیم غذایی سالم استفاده می کنید در کوتاه مدت احساس خوبی خواهید داشت و از فواید سلامتی در طولانی مدت لذت خواهید برد. ما قادر به ارزیابی شخصی هر وعده غذایی که مصرف می کنید نیستیم؛ اما بر این باوریم که این کتب ابزاری را به شما برای انتخاب های غذایی تان ارائه خواهند داد.

Mary B. Grosvenor, M.S., R.D

Lori A. Smolin, Ph.D.