

تغذیه سالم برای خانواده سالم

مدیریت و تدوین:
منصور صابری

مؤلفین:
دکتر سید محمد خراسانی
منصور صابری

انتشارات خسروی
۱۳۹۱

سرشناسه :	خراسانی، سیدمحمد، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور :	تغذیه سالم برای خانواده سالم / تالیف سیدمحمد خراسانی، منصور صابری.
مشخصات نشر :	تهران: خسروی: دیپاج، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۱۳۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک :	۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-209-008-9
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
پانداخت :	واژهنامه.
موضوع :	تغذیه
موضوع :	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع :	گوارش -- انانامها -- فیزیولوژی
شناسه افزوده :	صابری، منصور، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره :	۱۳۸۹ ۷۴۵ع/ ر۸۷۸۴
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۳۲۱۲۳۵

عنوان:	تغذیه سالم برای خانواده سالم
تالیف:	سید محمد خراسانی - منصور صابری
ناشر:	انتشارات خسروی
حروفچینی و صفحه آرایی:	مؤسسه دانش و هنر
قطع:	وزیری
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
تیراژ:	۲۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۰۹-۰۰۸-۹
قیمت:	۳۵۰۰ ریال

مرکز بخش: انتشارات خسروی

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۲۳، واحد
تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹-۶۶۴۹۰۷۲۰-۶۶۴۹۱۰۲۹-۶۶۴۸۰۶۴۸ فاکس: ۶۶۹۵۰۶۴۸

سخن مؤلف

خداوند متعال را شاکرم که به بنده حقیر این توفیق را عطا فرمود تا حاصل تجربه ۱۰ سال تحصیل دانشگاهی و ۸ سال طبابت و تدریس را در کتابی گردآوری نمایم البته به علت پیشرفتهای شگرف علم پزشکی در سالهای اخیر، کتب تخصصی بسیاری در زمینه‌های مختلف به رشته تحریر در آمده است که فقط برای اهل فن قابل استفاده می باشند ولی در این کتاب به علمی بودن مطالب، اختصار و سادگی آنها و ذکر مطالب مهم و شایع تأکید شده است بطوری که برای تمام اقشار مردم و دانشجویان رشته های مختلف قابل استفاده باشد.

می انیم که تغذیه حرف اول را در سلامتی و طول عمر انسان میزند و امروزه از شش میلیارد تن جمعیت بشر شش از پانصد میلیون نفر دچار سوء تغذیه شدید و یا گرسنگی دائم بوده و حدود یک میلیارد نفر دیگر از عوارض ناشی از سوء تغذیه رنج میبرند بنابراین لازم است تدبیری اساسی برای ترمیم بحران تغذیه و اصلاح اصولی انسانها اندیشیده شود. مهمترین عامل در جلوگیری از سوء تغذیه و بیماریهای گوارشی آموزش مردم و بالا بردن سطح آگاهی خانواده ها به منظور استفاده درست از مواد غذایی می باشد.

طبق آخرین آمار انجمن تغذیه ایران ۷۵ درصد از جمعیت ایران دچار سوء تغذیه می باشند که از این تعداد ۵۰ درصد در اثر استفاده نادرستی از مواد غذایی و ۲۵ درصد به علت عدم آگاهی از نحوه تغذیه سالم و پر خوری افراطی دچار سوء تغذیه شده اند بنابراین سوء تغذیه فقط مربوط به فقر غذایی نبوده بلکه بد خوری و استفاده از مواد غذایی بی ارزش نیز از عوامل ایجاد آن می باشند. از آنجایی که امروزه علم پزشکی به قدری پیشرفت کرده که به مواد مغذی نظیر املاح معدنی، ویتامین ها، کربوهیدرات ها، پروتئین ها و ... را مشخص کرده و عوارض و بیماریهای ناشی از کمبود آنها را اثبات و نقش و وزن هر کدام از مواد لازم برای بدن انسان را بیان کرده است. بنابراین با داشتن اطلاعات درست و علمی می توان به دردت مورد نیاز برای انسان و طریقه جذب و دفع آنها می توان اولاً از بروز بیماریها و مشکلات جسمی و روحی جلوگیری نمود و ثانیاً شادابی و سلامتی و طول عمر انسان را تضمین کرد. به امید روزی که در کره زمین هیچ انسانی از گرسنگی و سوء تغذیه رنج نبرد.

دکتر سید محمد خراسانی

منصور صابری

Email: mansoor.saberi@gmail.com

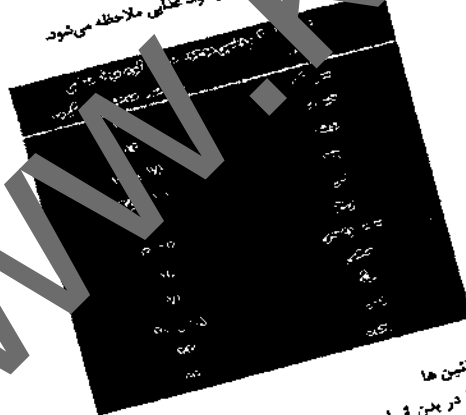
آشنایی با هرم غذایی

در دهه ۱۹۶۰، پزشکان به بیماران خود می‌گفتند که تقطیع آنها هیچ ارتباطی با سلاستی شان ندارد. امروزه با پاور لایبره که آنچه که می‌خوریم، وجود ما را تشکیل می‌دهد، این مسئله برای مان کاملاً آشکار است که غنایی که می‌خوریم، سبب رشد غلظهای ما شده (لبته در سنین رشد) و همچنین قدر است که بافت‌های سفت‌تر دیده و فرسوده (معمولاً در سنین کهنسالی) را ترمیم نماید. لبته همه غنایی که می‌خوریم مورد استفاده این قرار نمی‌گیرد و مواد رزق آن دفع می‌شود.

منابع پروتئین: گوشت، تخم مرغ، ماهی، شیر، ماست، پنیر، حبوبات، گردو، پسته، بادام و فندق به عنوان منابع اصلی پروتئین به شمار می آیند.



۳۰ مقدار پروتئین در مواد غذایی ملاحظه می شود



تغذیه سالم، رمز سلامتی
آیا در مورد تغذیه درست و
آیا می‌دانید اهمیت تغذیه
آیا شما شرایط فیزیولوژیک
خود را در هر مرحله

گوارش و جذب پروتئین ها
برای اینکه پروتئین ها در بدن انسان قابل جذب باشند باید تجزیه به اجزای سازنده خود یعنی آمینو اسیدها شوند که این عمل تحت تاثیر آنزیم ها و شیره های گوارشی در لوله گوارش انجام می گیرد. در برخی میکروبه های آنزیمی که پروتئین ها را تجزیه کند وجود ندارد اولین مرحله هضم پروتئین ها در معده تحت تاثیر

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 درختان میوهجات و سبزیجات

ضمائم