

روش‌های کنترل اختلال



فوق تخصص گوارش و کبد

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

سرشناسه: بختی، محسن، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور: کلسترول و چربی خون: روشهای کنترل اختلال / مولف محسن بختی؛ ویراستار معصومه صالحی. مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۲.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۶-۷

یادداشت: این کتاب قبلاً تحت عنوان "روشهای کنترل چربی و کلسترول خون" توسط انتشارات شهید حسین فهمیده در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

عنوان دیگر: روشهای کنترل چربی و کلسترول خون.

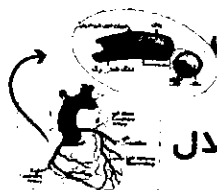
شناسه افزوده: صالحی، معصومه، ۱۳۶۲- ویراستار

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳۸۴۷

موضوع: کلسترول - کاهش با رژیم غذایی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹/۲۳۷۵/۲۳۷۵ RM

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۶۲۶۷



کلسترول و چربی خون روشهای کنترل اختلال

مولف: دکتر محسن بختی

ویراستار: معصومه صالحی

انتشارات: یاقوت سپاهان

طرح جلد: فائزه بختی

تعداد صفحات/ قطع: ۹۶ / رقعی

نوبت چاپ: هفتم / اول ناشر

سال چاپ: تابستان ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۶-۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: پارسا / چاپ: دانا

صحافی: سلام

بهاء: ۴۰۰۰ تومان

مجموعی تولید: کتابسرای سلام

مدیر تولید: مرتضی قاسمپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمپور،

آسیه لاریجه، آرزو صالحی، پریسا بهمنی

مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، محبت قاسمپور، سید سیدنی، حسن رضایی، ندا سعیدی،

حسین عزیزی، زهرا کارگر

۹	فصل اول: کلیات
۱۰	تغذیه صحیح
۱۷	چربی‌ها چه نقشی در بدن انسان بازی می‌کنند؟
۱۹	هضم و جذب چربی‌ها
۲۱	فصل دوم: طبقه بندی اختلال چربی‌ها
۲۲	اختلالات چربی را چگونه طبقه بندی می‌کنند؟
۲۷	فصل سوم: مکانیسم آسیب عروق ناشی از اختلال چربی خون
۲۸	چگونه افزایش چربی‌های خون به انسان صدمه می‌زند؟
۳۱	فست فود
۳۴	میزان مفید مصرف چربی‌ها
۳۵	فصل چهارم: کلسترول چیست؟
۳۶	کلسترول چیست؟
۳۶	انواع کلسترول
۳۸	عوامل خطر ساز در افزایش کلسترول خون
۴۰	میزان مناسب کلسترول خون چقدر است؟
۴۱	فصل پنجم: چه عواملی در میزان کلسترول مؤثر است؟
۴۲	کدامیک از خوراکی‌ها باعث کاهش کلسترول می‌شود؟
۴۳	تاثیر رژیم غذایی در کاهش کلسترول
۴۳	کاهش کلسترول با ورزش
۴۴	کنترل استرس، کلسترول خون را کاهش می‌دهد
۴۵	غفلت از کاهش کلسترول و افزایش حمله قلبی
۴۶	درمان افزایش LDL و تری‌گلیسرید
۵۰	معایب و مزایای رژیم گیاه خواری
۵۱	اثر مغزها روی چربی خون
۵۴	اثر نیاسین (ویتامین B ₃) روی چربی خون
۵۶	لفل سبز و پیشگیری از بیماری قلبی

۵۶		اثر جوانه‌ها روی کلسترول خون
۵۷		فصل ششم: انواع روغن‌ها
۵۸		روغن‌های ضروری و اثرات گسترده آنها بر سلامت
۵۹		اسیدهای چرب غیر اشباع
۶۳		چرا روغن‌های ترانس خطرناک‌اند؟
۶۴		عوارض ناشی از مصرف چربی ترانس و روغن جامد
۶۵		یک توصیه مهم: روغن جامد نخورید
۶۷		از مصرف چربی اشباع بکاهید
۶۸		توصیه‌های لازم جهت کاهش چربی‌های مضر در رژیم غذایی
۶۹		نکاتی راجع به روغن‌ها
۷۱		انواع روغن‌های گیاهی (زیتون، کانولا و...)
۷۵		فصل هفتم: تغییر روش زندگی
۷۶		چگونه تعادل زندگی‌مان را حفظ کنیم؟
۸۱		فصل هشتم: ضمائم
۹۶		منابع

کشور ما ایران از جمله کشورهایی است که به سمت صنعتی شدن و توسعه قدم برمی‌دارد. در این راه مردم فرصت چندانی جهت طبخ مواد غذایی سنتی ندارند و به دنبال غذایی ارزان، خوش طعم و سریع الطبخ می‌باشند.

با کمی تأمل به این مسئله واقف می‌شویم که عدم دقت در دریافت و مصرف انرژی (با خوردن غذاهای پرچرب و مصرف زیاد غذا) ما را به سمت بیماری‌های زیادی سوق می‌دهد، بنابراین هنگامی متوجه مشکلات خویش می‌شویم که درمان کارایی چندانی ندارد. در صورتی که آگاهی لازم در مورد مضرات پر خوری و مصرف مواد غذایی با کالری زیاد و غذاهای آماده (فست فود)^۱ داده نشود، اینگونه غذا خوردن جزء عادات غذایی و تغییر ذائقه جامعه می‌شود. مصرف زیاد این غذاها باعث تجمع انرژی و چربی در بدن و در نهایت چاقی، افزایش وزن و تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی، سکه مغزی، فشار خون و دیابت خواهد شد.

در این راستا با ارائه مطالب این کتاب سعی شده تا آگاهی لازم نسبت به مصرف زیاد چربی‌ها و خطرات مصرف چربی اشباع و کلسترول را ایجاد کنیم. همچنین به قسمتی از سئوالات شکل گرفته در ذهن شما پاسخ دهیم.

در پایان از زحمات خانم معصومه صالحی کارشناس پرستاری که در جمع آوری مطالب کتاب زحمات زیادی متقبل شدند و خانم مریم اشرفی کارشناس تغذیه، خانم زهرا صراف کارشناس پرستاری و همچنین از پرسنل محترم کتابسرای سلام اصفهان به مدیریت آقای قاسم پور که با اشتیاق فراوان در جهت امور فرهنگی جامعه تلاش می‌نمایند، کمال تشکر را دارم.

دکتر محسن بختی