



القیای کنترول وزن

راهنمای مصور کالری غذاهای ایرانی
و فعالیت های بدنی

تألیف:

دکتر شهناز شاهرخی

متخصص پزشکی اجتماعی

فرزاد برهمندپور

کارشناس ارشد ارتقای سلامت

www.ketab.ir



۱۳۹۲ خورشیدی

مهرماه





سرشناسه	شاهرخ، شهناز، ۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	الفبای کنترل وزن: راه تصویرسازی غذای ای و فعالیت‌های بدنی / تالیف شهناز شاهرخ، فرزاد -
مشخصات نشر	تهران : میرماه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص: مصور (رنگی).
شماره	۷۵۰۰۰ ریال: ۲-۰۹-۰۰۹-۳۳۳-۶۰۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	رژیم غذایی :
موضوع	کم کردن وزن :
موضوع	چاقی - پیشگیری :
موضوع	تغذیه :
شماره افزوده	بهره‌مندپور، فرزاد، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۰، ۲: الف ۷۲/۲/۲۲۲ RM
رده بندی دیویی	۶۱۳/۳۵ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۸۲-۰۲۰ :

القای کنترل وزن
راهنمای مبتدیان برای غلبه بر عادات ناسالم و فعالیت های بدنی

ناشر: انتشارات میرماه (۲۲۷۲۲۹۰۱-۲)

تألیف: دکتر شهناز مهرخی، فرزند میرهمندپور

مشاور هنری: نغمه محبی

گرافیک جلد و متن: مهناظرزاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/۱۳۹۲ خورشیدی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۰۹-۲



تمام حقوق اثر برای ناشر محفوظ است.

انتشارات میرماه: تجریش، دزاشیب، خیابان شهید رضائی، کوی شهید مرتضی عباسی،

شماره ۳، واحد ۲ تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱-۲ دورنگار: ۲۲۷۱۹۵۲۳

email: info@mirmah.com

www.mirmah.com

پیشگفتار

بسمه نام خدا

"تندرستی و سلامتی، از هر نعمتی ارزشمندتر است."

"حضرت علی (ع)"

سلامت به معنای، برخورداری از زندگی سالم، پویا و توام با طول عمر قابل توجه و عاری از بیماری و ناتوانی‌های جسمی، روحی و اجتماعی است. براین حفظ سلامتی نیازمند بهبود سبک زندگی است، چه به شیوه زندگی سالم موجب ارتقاء کیفیت زندگی در ابعاد مختلف جسمی، روحی و اجتماعی می‌شود. در حقیقت، علت بیش از نیمی از بیماری‌های مزمن در ارتباط با روش و شیوه زندگی ما است. بدین است برای انتخاب سبک زندگی سالم باید دانش ارتقاء سلامت را در تصمیم‌گیری‌های زندگی خود لحاظ کنیم. از جمله عوامل خطر ساز سلامت که ریشه در شیوه زندگی ما انسان‌ها دارد، می‌توان به چاقی و کم تحرکی اشاره کرد. در واقع چاقی که خود می‌تواند ناشی از سبک زندگی نامناسب و تحرک ناکافی باشد، زمینه ساز بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، اختلالات کلیوی و انواع سرطان‌ها در جامعه بشری امروزی است. همانطور که بیان شد، اصلی‌ترین علت اضافه وزن و چاقی، دریافت بیش از حد انرژی از راه مواد غذایی و کاهش میزان فعالیت بدنی و یا ترکیبی از هر دو عامل است.

در این راستا از مهم‌ترین مواردی که باید به آنها توجه داشت الگوی غذایی و تحرک بدنی متناسب و کافی است. در واقع، لذت خوردن یکی از لذت‌های زندگی است که اگر طبق اصول و برنامه‌ریزی صحیح باشد، می‌تواند موجب لذت بردن از عمر طولانی همراه با سلامتی شود. لذا مولفان این کتاب بر این عقیده‌اند که آشنایی با کالری و ارزش غذایی انواع غذاهایی که می‌خوریم و میزان انرژی مصرفی در طی فعالیت‌های روزمره، می‌تواند به عنوان کلیدی در برقراری تعادل بین دو عامل دریافت انرژی کافی از راه مواد غذایی و تحرک بدنی متناسب با شرایط جسمی مان باشد بطوری که این تعادل در نهایت منجر به دستیابی به سلامت گردد. مجموعه ای که پیش و دارید، با هدف دسترسی به راهنمایی ساده و کاربردی در رابطه با این موضوع موجود در غذاهای رایج در فرهنگ ایرانی و همچنین انرژی کافی در طی فعالیت‌های مختلف ورزشی و غیر ورزشی در طی زندگی روزمره تهیه شده است. امید است با استفاده از این راهنما بتوانید از غذاهای متنوع و متناسب با میزان تحرک بدنی خود استفاده کنید، همیشه بر وزن ایده‌آل بمانید و شاد و سالم از زندگی لذت ببرید.

تعداد صفحات: ۱۰۰

دکتر شهناز شاه‌رخی - همندپور

تایستان ۱۳۹۲ خورشیدی

فهرست

- مقدمه ۱۰
- تعادل انرژی مترادف با وزن ۱۱
- انرژی موجود در مواد غذایی ۱۲
- اصول کنترل وزن در رابطه با تغذیه ۱۳
- اصول کنترل وزن در رابطه با فعالیت بدنی ۱۴
- کالری موجود در مواد نشاسته ای ۱۹
- کالری موجود در صیفی جات ۲۷
- کالری موجود در گروه سبزی ها ۳۱
- کالری موجود در میوه ها ۳۶
- کالری موجود در گروه شیر و لبنیات ۶۸
- کالری موجود در گروه گوشت و فرآورده های گوشتی ۷۳
- کالری موجود در حبوبات (حاوی پروتئین) ۷۹
- کالری موجود در گروه روغن ها و چربی ها ۸۳

- کالری موجود در گروه قندها و شیرینی ها ۸۹
- کالری موجود در گروه آجیل و مغزها ۹۷
- کالری موجود در غذاهای متداول ایرانی ۱۰۱
- کالری فعالیت بدنی ۱۱۵
- کالری مصرفی توسط فعالیت روزمره ۱۵۳
- مقایسه میزان انرژی برخی مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی ۱۷۷
- جدول مقایسه میزان انرژی برخی مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی ۱۷۸
- نحوه تعیین وزن ایده آل ۱۸۱
- بهترین زمان اندازه گیری وزن ۱۸۲
- دقیق ترین ترازوها کدامند و نحوه توزین دقیق چگونه باید باشد؟ ۱۸۲
- چند نمونه رژیم غذایی علمی توصیه شده در گروه های سنی مختلف
- ای کنترل وزن ۱۸۲
- برنامه غذایی مناسب برای سالمندان ۱۸۴
- برنامه غذایی مناسب برای کنترل وزنی در نوجوانان ۱۸۶
- راهکارهای علمی برای حفظ شادابی پوست و جلوگیری از افتادگی و شل شدن بدن در درمان کلاسیک ۱۸۶
- شیوه های جدید درمان پستی و نوزادان این نوع درماتها ۱۸۷
- معرفی چند نمونه رژیم غذایی مفید در بیماران های حاد و مزمن ۱۸۹
- معرفی مواد غذایی مناسب جهت بیمارانی که با عروق ۱۸۹
- معرفی چند نمونه مواد غذایی مناسب جهت بیمارانی که با عروق ۱۸۹
- معرفی چند نمونه مواد غذایی مفید جهت کنترل چربی خون ۱۹۰
- جدول معادل های وزنی مواد غذایی ۱۹۰
- منابع ۱۹۲