

دانش تغذیه در سلامت و بیماری

تألیف

غلامرضا عقیلی شمس
آناهیتا زحمتکش

انتشارات آرایان

۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور	: دانش تغذیه در سلامت و بیماری/ تالیف غلامرضا عقیلی شمس، آناهیتا زحمتکش.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آریان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال 8-16-9879-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: Diet in disease
شناسه افزوده	: زحمتکش، آناهیتا، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۷/ع۷۵۲/RA۷۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۳۷۵۸



دانش تغذیه در سلامت و بیماری

تالیف : غلامرضا عقیلی شمس - آناهیتا زحمتکش

ناشر: انتشارات آریان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۸۷۹ - ۱۶-۸

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

انتشارات آریان: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول، تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴

پیشگفتار

از زمان آغاز علم طب، درمان به وسیله تغذیه و یا رژیم درمانی در مداوای بیماران جایگاه خاصی داشته است، امروزه نیز، فزونی شیوع بیماری‌ها و ناسلامتی در دنیا به اهمیت ویژه علم تغذیه تأکید می‌کند. اطلاعات جدید در علم پزشکی نوین به همراه شناخت بهتر خوارکی‌ها سبب پیشرفت انواع رژیم درمانی شده است.

در کتاب حاضر به شکل بسیار ساده، نقش تغذیه در کاهش بروز و در بعضی موارد در درمان بیماری‌های رایج مانند فشارخون، قلبی عروقی، دیابت، و ... توضیح داده شده است. همچنین رژیم غذایی سالم، مرم غذایی، عادات غذایی، انرژی و فعالیت بدنی، رژیم غذایی و کنترل وزن و تغذیه در ماه مبارک رمضان به زبان بسیار ساده تشریح شده است تا به کمک مشاورین تغذیه، برنامه‌ریزی بهینه غذایی را در هر مرحله سلامت خود قرار داده و از بروز مواردی همچون عدم رعایت اصول بهداشتی تغذیه، بی‌تأزنی در تنوع مواد مغذی دریافتی و ... اجتناب نمایند. امید آن که این اثر ناچیز، نقطه شروع مفیدی برای داشتن یک تغذیه سالم و مفید باشد.

رضا شمس عقیلی

آناهیتا زحمتکش

دانش تغذیه در سلامت و بیماری

فصل اول: رژیم غذایی سالم

فصل دوم: هرم و گروه‌های غذایی

فصل سوم: عادت غذایی

فصل چهارم: انرژی و فعالیت بدنی

فصل پنجم: رژیم غذایی و کنترل وزن

فصل ششم: تغذیه و رژیم غذایی در فشارخون

فصل هفتم: تغذیه و رژیم غذایی در افزایش چربی‌های خون و

بیماری‌های قلبی و عروقی

فصل هشتم: تغذیه و رژیم درمانی در دیابت

فصل نهم: تغذیه و پوکی استخوان

فصل دهم: تغذیه در ماه مبارک رمضان