

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده

تغذیه

ترجمه :

گروه مترجمین

Webster - Gandy, Joan

وبستر - گاندی، جون

تغذیه / گروه مترجمین [انتشارات بابازاده] - تهران : بابازاده ،

۱۳۸۴

۸۰ ص.: مصور.

ISBN: 964-6772-67-6.

بالای عنوان: راهنمای پزشکی خانواده.

عنوان اصلی: The British Medical Association family doctor guide to food.

کتاب حاضر از سری کتابهای "انجمن پزشکی بریتانیا" است.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. تغذیه . ۲. مواد غذایی . الف. انتشارات بابازاده . ب. انجمن پزشکی

بریتانیا British Medical Association . ج. عنوان.

۶۱۲ / ۳

RA ۷۸۴ / ۲۷

۱۳۸۴

م ۸۳-۴۲۶۴۷

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب : تغذیه

ناشر : انتشارات بابازاده

ترجمه : گروه مترجمین

نوبت و سال چاپ : اول / ۱۳۸۴

شمارگان : ۳۳۰۰

حروف چینی : علی بهاری

لیتوگرافی : طیف نگار

چاپ : گلپان

صحافی : گلپان

شابک : ۹۶۴-۶۷۷۲-۶۷-۶

مرکز پخش : انتشارات بابازاده

خیابان انقلاب - کوچه اسکو - پلاک ۲۳ - واحد ۸

۶۴۹۰۴۰۴

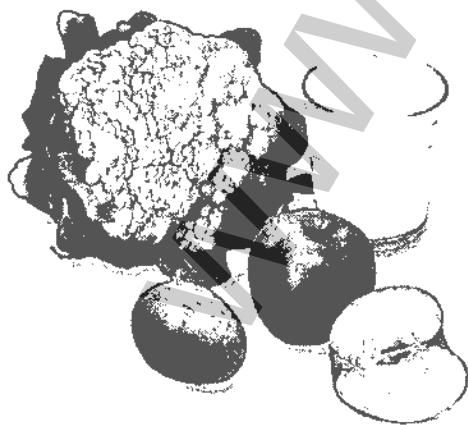
فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۷	 نحوه استفاده بدن از غذاها
۷	 دستگاه گوارش
۱۵	 انرژی
۲۲	 پروتئین ها
۲۹	 چربی ها
۳۳	 کلسترول
۳۵	 کربوهیدراتها
۳۵	 قندها
۳۷	 نشاسته ها
۳۹	 فیبرها
۴۲	 ویتامین ها و مواد معدنی
۴۴	 ویتامین ث c (یا اسید اسکوربیک)
۴۵	 ویتامین ب یک B1 (تیامین)
۴۵	 ویتامین ب دو B2 (ریبوفلاوین)
۴۶	 ویتامین ب شش B6 (پیریدوکسین)
۴۶	 ویتامین ب دوازده B12 (سیانوکوبال آمین)
۴۷	 اسید فولیک (فولات)
۴۸	 نیاسین (اسید نیکوتینیک)
۴۸	 اسید پانتوتنیک و بیوتین
۴۸	 ویتامین آ (A) (رتینول)
۴۹	 ویتامین د D (کلسیفرول)
۵۰	 ویتامین ایی E (توکوفرول)
۵۱	 ویتامین K کا (فیلوکینون، متاکینون و منادیون)
۵۱	 مواد معدنی
۵۵	 رژیم غذایی سالم
۶۷	 مواد افزودنی به غذاها
۶۷	 رنگهای افزودنی
۷۲	 آلرژی های غذایی
۷۹	 رژیم های لاغری

مقدمه

غذایی که شما می‌خورید نقش بسیار مهمی در سلامتی شما دارد. همچنین شانس ابتلاء به بعضی از بیماریها و سرطانها با نوع غذایی که افراد مصرف می‌کنند ارتباط زیادی دارد. خواندن این کتاب به درک صحیح از علم تغذیه و انتخاب یک رژیم غذایی که باعث سالم نگهداشتن افراد می‌شود، کمک می‌نماید.

در این کتاب، ابتدا با مطالبی راجع به چگونگی هضم غذا در بدن، بحث را آغاز می‌کنیم. پنج فصل بعدی کتاب در مورد انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و نحوه عملکرد آنها در بدن شما می‌باشد. این فصول از کتاب، شامل علم تغذیه، منابع غذایی خوب و ارتباط آنها با بیماریهایی مثل بیماریهای قلبی، گوارشی و سرطان‌ها می‌باشند. در یک فصل از کتاب که به نام "رژیم غذایی سالم" می‌باشد، اطلاعاتی آورده شده که شما را قادر می‌سازد یک برنامه رژیم غذایی مناسب برای خودتان طرح‌ریزی نمایید. در این فصل همچنین مطالبی در مورد



یک رژیم غذایی متعادل که حاوی مقادیر زیادی میوه و سبزی‌ها باشد برای حفظ سلامت شما سودمند می‌باشد.

مؤثرترین و بی خطرترین راه برای کم کردن وزن آورده شده است. بعضی از افراد نمی توانند بنا به دلایلی از بعضی غذاها یا مواد افزودنی استفاده نمایند (حتی اگر این غذاها برای تعادل رژیم غذایی آنها ضروری باشد). در فصل "آلرژی های غذایی"، اطلاعاتی در مورد این جنبه از تغذیه نیز بیان شده است.

انواع مختلفی از رژیم های غذایی وجود دارد که مدعی هستند که یک رژیم غذایی متعادل بوده و باعث کاهش سریع وزن می شوند. در فصل "مکمل ها و رژیم های غذایی" مطالبی در مورد این رژیم ها آورده شده است.

نکات اصلی

- رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در سلامت شما دارد. شانس ابتلاء به بعضی از بیماری ها و سرطانها در استفاده از بعضی از رژیم های غذایی بیشتر می باشد.
- این کتاب برای افراد سالمی تهیه شده که می خواهند اطلاعاتی را جمع به علم تغذیه داشته باشند و از یک رژیم غذایی مناسب پیروی نمایند تا سلامت خود را حفظ کنند.