



جلد ۱۰۶ از مجموعه کتابخانه

سلامتی، زیبایی و مانکن‌ها نکاتی ضروری که همه باید بدانیم

سر ویراستار:

دکتر مهدی خزعلی

مؤلفان:

سید محمد حسین موسوی جزایری

پروفسور آنتونی یرتی (از ایتالیا)

ویر نظر:

پروفسور شوکت علی جاوید (از پاکستان)

پروفسور فینر (از کانادا)

با همکاری:

پروفسور بریتر

دکتر کریستین

پروفسور سترلین

با مقدمه‌ای از:

دکتر شوکت علی جاوید (رئیس مؤسسه بین‌المللی نبض)

مترجمان فارسی:

مطهر حیدری بنی

سمیه کتابون زمانی

با همکاری دکتر سید جلال امام



موسوی جزایری، سید محمدحسین، ۱۳۶۱ -
سلامتی، زیبایی و مانکن ها: نکاتی ضروری که همه باید بدانیم / مؤلف
موسوی جزایری.
تهران: اباصالح: حیان، ۱۳۹۱.
۴۸ ص.

مجموعه کتاب سبز: ۱۰۶.
۱۰۰۰۰ ریال: ۶-۷۶-۶۹۸۵-۹۶۴-۹۷۸
۱. رژیم لاغری. ۳. مانکنها (اشخاص) - تغذیه. ۳. سلامتی -- تأثیر تغذیه.
س ۷۸ م ۳۲۲۲/۳ RM
۶۱۳/۵
۱۳۹۱
۲۲۳۳۳۱۸

نام کتاب: سلامتی، زیبایی و مانکن ها، نکاتی ضروری که همه
باید بدانیم.

ناشر: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی اباصالح - حیان
مترجمین: مطهر حیدری بنی، سیده کنایون زمانی، با همکاری
دکتر سید جلال امام.

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۱
شمارگان: ۳۵۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: حیان / آفتاباری
طراحی جلد: حیان / صادق پور
مصحافی: یارسا

بها: ۲۰۰۰ تومان

۹۷۸-۹۶۴-۶۹۸۵-۹۶۴-۹۷۸

اولین بارنده گواهینامه مدیریت کیفیت ISO 9001:2000

در نشر علوم پزشکی

دفتر مرکزی: بلوار کشاورز - خیابان بکر قریب - تیش فرصت شیرازی -
ساختمان حیان - تلفن: ۱۶۵۹۶۶۰۰ - دورنگار: ۱۶۵۹۱۷۱۷
فروشگاه شماره ۱: بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر - کوی عبدی‌نژاد -
ساختمان حیان - تلفن: ۸۸۹۷۱۷۰۰



مقدمه

نوشتاری از دکتر شوکت علی جاوید در مورد این کتاب

امروزه سخن‌های بسیاری در مورد زیبایی و سلامت مانکن‌ها بیان می‌شود. بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای و روانی مردم (به ویژه جوانان) نیز نافی از برداشت‌های اشتباه و غلط از وضعیت جذاب مانکن‌هاست. یکی از این اشتباهات آن است که در دنیای امروز، لاغری [شدید] نشانه زیبایی بیشتر است.

این کتاب که توسط جراحی و دکتر پرتی به قلم تحریر درآمده، چنان‌چراغی است تا بان در زمینه نگرانی‌های چربی نسبت به سلامتی مانکن‌ها، و نادانسی است صادقانه جهت زدودن برخی از باورهای تصورهای اشتباه.

نگارش مطالبی درباره رژیم غذایی سالم، تأثیر رژیم غذایی در کوتاه‌مدت و بلندمدت، اهمیت زیبایی، اضافه وزن و چاقی، علل اختلالات در خوردن غذا، ریزه‌خواری (خوردن غذا به طور پیوسته)، آنورکسیا یا بی‌اشتهای عصبی، کاهش وزن و همچنین عوارض جانبی و نشانه‌های ظاهری این اختلالات، پولیمیا، علل و اتیولوژی اختلالات در خوردن غذا و چگونگی کنترل آنها، همگی سبب گشته‌اند تا این کتاب را به غایت سرشار از دانش و بسیار سودمند برای خوانندگان سازد.

شوکت علی جاوید

رئیس مؤسسه بین‌المللی نبش

سخن نویسندگان

این یک واقعیت است که مانکن‌های کشورهای آسیایی نیز، ظاهری همچون مانکن‌های میلان و لندن (مانکن‌های غربی) دارند. آشکار است که استانداردها (نرم‌ها) ی سنتی در حال تغییرند، و زنان آسیایی در میان صنعت مدی قرار گرفته‌اند که بسیار با سبک‌ها و معیارهای سنتی آنان در خصوص زیبایی و تناسب اندام متفاوت است.

اگر بخواهیم شرایط فعلی این منجرای طولانی را به طور خلاصه بیان کنیم: هم اکنون زنان آسیایی احساس آن دارند که می‌توانند زیبایی‌ها و تگرش‌های خود را نسبت به مد، همچون همپایان غربی خود به نمایش بگذارند.

به هر روی، با وجود این واقعیت که الگوهای زیبایی که صنعت مد به آنها توجه خاصی دارد، در طول سال‌های اخیر تغییر یافته است، کشورهای آسیایی هم اکنون در حال تجربه تغییر در باور مردمانشان نسبت به خوراک و خوردن (رژیم‌های غذایی افراد) هستند [به دلیل نقش رژیم غذایی در لاغری و زیبایی].

هرچند که تفاوت‌هایی بین طراحی‌های لباس مانکن‌های شرقی و غربی وجود دارد، اما شباهت‌های بسیاری نیز وجود دارد: از نظر ظاهر، آرایش آسیایی‌ها نیز همچون مانکن‌های غربی است، و معمولاً بسیار کم وزن هستند. در صورتی که مانکن‌های آسیایی باید بر اساس خصوصیات فرهنگی و جغرافیایی خود، ظاهر متفاوتی را که برگرفته از فرهنگ و نژادشان باشد نشان دهند؛ حال آنکه چنین نیست. متأسفانه مانکن‌های آسیایی تمایل به پیروی از الگوهای رژیم غذایی همپایان غربی خود دارند؛ تا شاید بتوانند رقابت نزدیک‌تری با آنان داشته باشند، که همین الگوهایی که معمولاً "غیر علمی" هستند، سبب بروز مشکلات بسیار جدی برای سلامت آنها می‌شود.

به احتمال بسیار زیاد، چنین مانکن‌هایی مورد توجه مردمان جهان هستند؛ اما حقیقت آن است که ما به عنوان محققین و افراد جامعه، نیازمند تطبیق و استفاده از مداخلاتی قابل کاربرد هستیم تا برای بیماران و افراد مراجعه کننده از هر فرهنگی مناسب باشد (ابومی‌سازی).

هم‌اکنون کتابچه‌ها و کتاب‌های بسیاری وجود دارند که سرشار از مطالب غیرعلمی هستند؛ برخی از این نوشته‌ها فقط برای تبلیغ و فروش محصولی خاص چاپ می‌شوند، و بیشتر توسط مؤسساتی که خدمات و یا محصولاتی جهت کاهش وزن تهیه می‌کنند توزیع می‌گردند.

اثرات بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا) و رژیم‌های غذایی بسیار سخت، علت بسیاری از نرم‌ها (استانفاردها) و رفتارهای اشتباه صنعت مد شده است. علاوه بر این، این اثرات سبب الگوهای غلط در میان مانکن‌های آسیایی نیز گشته است.

هدف این کتاب، فراهم آوردن اطلاعاتی بر اساس علم روز در خصوص سلامتی (رژیم غذایی) و زیبایی است. مطالب این کتاب بر اساس آخرین تحقیقات، مقالات و همچنین دانش نویسندگان این کتاب فراهم آمده است. آرزو این است که این کتاب سبب راهنمایی خوانندگان محترم شود تا مسیر تغییرات زنان آسیایی در خصوص سلامتی، الگوهای تغذیه‌ای و احساساتشان نسبت به خویش و زیبایی خویش را به روشنی فهم کنند و آن راه کار ببندند.

فهرست مطالب

اهداف	۹
شیوه نگارش کتاب	۱۰
فصل اول: آغاز حکایت	۱۱
تکرانی‌های جهانی در خصوص سلامتی مانکن‌ها	۱۲
سخن از عذاب سخن جذبدی نیست	۱۳
غذا و فرهنگ	۱۳
ایا در دانش نندزه امروزی نیز غذای ممنوعه وجود دارد	۱۴
فصل دوم: زیبایی	۱۵
رژیم غذایی هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت بر شما تأثیر می‌گذارد	۱۶
غذا برای لذت	۱۷
زیبایی در زنان بیشتر از مردان اهمیت دارد	۱۷
تناسب اندام و زیبایی	۱۹
تغییر در معنای زیبایی	۲۱
چرا اضافه وزن و یا جاق بودن مناسب نیست	۲۲
چگونه تعداد اندکی مانکن می‌توانند بر افراد جامعه تأثیر گذار باشند	۲۳
مهمتر از لاغر بودن، به دنبال زیبایی‌های ویژه خودتان باشید	۲۵
ایا مد و مانکن‌ها، تنها عامل اختلالات روانی در خوردن غذا هستند	۲۶
ایا سایز و وزن مانکن‌ها نیز در سال‌های اخیر تغییر کرده است	۲۶
فصل سوم: اختلال در غذا خوردن	۲۸
BMI چیست	۲۸
اختلالات غذایی چیست	۲۹
علائم اصلی اختلالات در خوردن غذا چیست	۳۹
سندرم‌های اصلی اختلالات در خوردن غذا	۳۰



فهرست مطالب

۳۰	نشانه اصلی اختلالات در خوردن غذا چیست
۳۱	بینگ (Binge Eating) یا پیوسته‌خواری چیست
۳۱	فقرهای خفیه که برای حشر پرخوری با حرص و ولع انجام می‌دهد چیست
۳۲	بینگ در بیماران دیابتی
۳۲	مشکل خود را پنهان نکنید، آن را برطرف کنید
۳۳	بی‌اشتهایی عصبی با آنورکسیا
۳۳	ارتباط بی‌اشتهایی عصبی با آنورکسیا با برنامه کاهش وزن نادرست چیست
۳۴	عوارض جانبی و آسیب‌های روانی ناشی از آنورکسیا
۳۴	علامه جسمی بی‌اشتهایی عصبی با آنورکسیا
۳۵	مشکلات دیگر ناشی از بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسیا
۳۵	موارد غیرطبیعی آزمایشگاهی در افراد با آنورکسیا (بی‌اشتهایی عصبی)
۳۶	مرگ و میر ناشی از آنورکسیا یا بی‌اشتهایی عصبی
۳۶	آیا آنورکسیا تنها در نوجوانان وجود دارد
۳۷	بولیمیا یا پرخوری عصبی
۳۷	اختلاف‌ها و شباهت‌های آنورکسیا و بولیمیا
۳۷	اختلالات خلقی در بولیمیا (پرخوری عصبی)
۳۸	خطرات دیگر ناشی از بولیمیا (پرخوری عصبی)
۳۸	اختلال بینگ (Binge Eating) یا پیوسته‌خواری یا ریزه‌خواری
۳۹	مهمترین شکایات در اختلال بینگ (Binge Eating) یا پیوسته‌خواری
۳۹	علل ایجاد اختلالات در غذا خوردن چیست
۳۹	اتیولوژی اختلالات غذا خوردن
۴۱	اختلالات خوردن در نوجوانان رایج‌تر است
۴۳	آیا مانکن‌ها علت اصلی تمام اختلالات خوردن هستند
۴۳	آیا اختلالات در خوردن غذا قابل درمان هستند