

تغذیه



رژیم‌های درمانی



تألیف _____

دکتر محمود رضا نخعی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک



نشر جامعه نگر

سرشناسه : نخعی، محمودرضا، ۱۳۳۱-
عنوان و نام پدیدآورنده : تغذیه و رژیم‌های درمانی/ تألیف محمودرضا نخعی.
مشخصات نشر : تهران: جامعه‌نگر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : جلد، ۵۸ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک : ۲۵۹۰۰۰ ریال ۱-515-101-600-978 :
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه.
یادداشت : نمایه.
موضوع : رژیم‌غذایی درمانی
موضوع : Diet in disease
موضوع : تغذیه
موضوع : Nutrition
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۷۳۴ ن / ۲۱۶ RM
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۴
شماره ی کتاب‌شناسی ملی : ۴۲۲۸۲۲۹

این اثر، مشربان قاضی حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

تغذیه و رژیم‌های درمانی

تألیف دکتر محمودرضا نخعی

ناشر جامعه‌نگر

نوبت و سال چاپ اول / ۱۳۹۵ : شمارگان : ۵۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی آرساکو؛ طراحی جلد مهدی انوشیروانی

بها ۲۵۹۰۰۰ ریال

شابک ۱-۵۱۵-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

نشر جامعه‌نگر

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ■ ناشر شایسته تقدیر (۱۳۹۴) | ■ نشر برگزیده حوزه سلامت (سال ۱۳۹۳) |
| ■ ناشر برگزیده حوزه جوانان (سال ۱۳۹۳) | ■ ناشر برگزیده کشور (سال ۱۳۹۲) |
| ■ ناشر برتر دانشگاهی (سال ۱۳۹۱) | ■ ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی (۱۳۹۴) |

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۸۴. تلفن: ۳۹۳۷۱۶ - ۱۸۷ ۶۶۴۹

فروش اینترنتی: [www. Jameenegar.com](http://www.Jameenegar.com)

کتاب‌فروشی‌های معتبر پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق • اردبیل: خیام • ارومیه: شاهد ایثارگران • اصفهان: کیا - پارسا • ایلام: رشد • بابل: علی‌زاده • بجنورد: ارسطو • بروجرد: ولایت • بوشهر: کتاب‌فروشی عمادی • تالش: جامعه‌نگر • تبریز: شیرنگ • تنکابن: میرچی • چهرم: کلبه کتاب • خرم‌آباد: نشر قلم • رشت: دانشگاه آزاد یل طالشان - ارجمند - مزده • ساری: دانشجو - امیرکبیر • سمنان: نسیم • اشراق: ۲ • شیراز: مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی • قم: فانوس اندیشه • قزوین: حکیم • کرمان: پاپیروس • کرمانشاه: دانشمند • گرگان: جلالی • گناباد: کتابستان • لاهیجان: مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش - دانشجو • یزد: خانجانی

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات تغذیه و متابولیسم و تقسیم‌بندی رژیم‌های درمانی.....۱

۱.....	مقدمه تغذیه
۱.....	رابطه غذا و تغذیه و بدن
۲.....	یک رژیم سالم چیست؟
۲.....	تکامل رژیم غذایی انسان در قرون و اعصار
۲.....	آشنایی با اصطلاحات EAR, RDA, EAT
۴.....	مبانی علمی برای اثبات میزان DRI
۴.....	تعریف کلی مواد مغذی
۴.....	مرجع دریافت روزانه DRI
۵.....	محدوده دریافت در حد سلامتی
۵.....	متابولیسم
۹.....	واکنش‌های انتقال انرژی
۱۰.....	استفاده از درشت مغذی‌ها در متابولیسم
۱۰.....	متابولیسم مواد مغذی
۲۳.....	خلاصه
۲۴.....	متابولیسم در مراحل گرسنگی (ناشتا بودن) (Fasting)
۲۶.....	خلاصه متابولیسم در گرسنگی
۲۸.....	متابولیسم در مراحل بعد از غذا خوردن زیاد (Feasting)
۲۹.....	خلاصه
۳۰.....	متابولیسم الککل
۳۴.....	رژیم‌های درمانی و نقش رژیم‌شناس
۴۰.....	مواد لازم برای یک رژیم معمولی
۵۲.....	خلاصه
۵۴.....	منابع

فصل ۲: تقسیم‌بندی رژیم‌های درمانی براساس میزان کالری آنها.....۵۵

۵۵.....	رژیم با کالری خیلی کم Very-Low Calorie Diet (VLCD)
۵۷.....	رژیم کم کالری Low calorie Diet

۶۴	Moderate-calorie diet رژیم غذایی با کالری متوسط
۶۴	رژیم غذایی با انرژی زیاد
۶۴	منابع

فصل ۳: رژیم غذایی بر اساس تغییر پروتئین

۶۵	رژیم غذایی بر اساس تغییر پروتئین Diet , Protein Modified
۶۶	تقسیم‌بندی رژیم غذایی بر اساس پروتئین دریافتی
۶۷	خلاصه
۶۷	منابع

فصل ۴: تقسیم‌بندی رژیم‌های غذایی بر اساس فیبر آن‌ها

۶۹	مقدمه
۷۲	طبقه‌بندی فیبر
۷۲	فیبرهای غیرقابل حل
۷۴	فیبرهای قابل حل در آب
۸۰	الیگو ساکاریدهای غیرقابل هضم
۸۰	منابع

فصل ۵: رژیم غذایی در اختلالات دستگاه گوارش

۸۱	هضم (Digestion)
۸۱	جذب (Absorption)
۸۵	رژیم در فتق مری یا اسوفازیت (Heart burn , Hiatal Hernia, or Esophagitis)
۸۷	رژیم در استفراغ و خیم (Diet in Pernicious Vomiting)
۸۸	رژیم غذایی در گاستریت یا گاستروانتریت
۸۹	رژیم غذایی در اولسر پپتیک (Diet in Peptic ulcer)
۹۰	رژیم غذایی در Blind loop syndrome
۹۱	رژیم غذایی در Inflammatory Bowel Disease
۹۲	رژیم غذایی در پانکراتیت (Diet in Pancreatitis)
۹۳	رژیم در بیماری‌های کیسه صفرا (Diet in Gallbladder -Dis)
۹۳	سندرم سوءجذب چربی (Fat-Malabsorption syndrome)
۹۵	سوءجذب (Malabsorption)
۹۷	رژیم در پری تونیت (Peritonitis)
۹۷	آنتروباتی ناشی از گلو تن - (بیماری سلپاک)
۹۹	رژیم در یبوست (Constipation)
۹۹	منابع

۱۰۳	فصل ۶: رژیم غذایی در افزایش فشارخون.....
۱۰۳	نارسایی احتقانی قلب (C.H.F).....
۱۰۳	ورم (خیز) Edema.....
۱۰۴	رژیم‌های محدود از سدیم.....
۱۰۵	محدود کردن سدیم غذا.....
۱۰۷	اثرات روغن ماهی در جلوگیری از هیپرتانسیون (B.P ↑).....
۱۰۸	منابع.....
۱۰۹	فصل ۷: رژیم غذایی در چاقی.....
۱۰۹	اهداف درمان چاقی در بالغین.....
۱۰۹	اندازه‌گیری چربی بدن.....
۱۰۹	تعیین دانسیته‌ی بدن.....
۱۱۰	تعیین کل آب بدن یا پتاسیم.....
۱۱۱	روش‌های تصویربرداری Imaging techniques.....
۱۱۲	اندازه‌گیری کل هدایت الکتریکی و مقاومت بدن.....
۱۱۲	اندازه‌گیری ضخامت چربی زیرپوستی اجب پوست.....
۱۱۷	مشکلات اضافه‌وزن و چاقی.....
۱۱۸	عوامل خطرزا برای سلامتی در ارتباط با چاقی.....
۱۲۱	توزیع زیادی بافت چربی.....
۱۲۱	چاقی و سندرم متابولیک.....
۱۲۲	مقاومت انسولین و هیپر انسولینسم.....
۱۲۲	آدیپونکتین Adiponectin.....
۱۲۲	سرازیر شدن ماکروفاژها به داخل بافت چربی.....
۱۲۳	افزایش سنتز کورتیزول.....
۱۲۳	علل و درمان چاقی.....
۱۲۳	انرژی مصرفی.....
۱۲۵	قابل‌دسترس بودن غذاها.....
۱۲۵	کنترل اشتها.....
۱۲۵	چاقی و کاهش وزن.....
۱۲۶	چگونه افراد چاق می‌توانند وزن خود را کم کنند؟.....
۱۲۷	محرومیت شدید غذایی.....
۱۲۸	رژیم‌های خیلی کم کالری.....
۱۲۸	غذاهای سنتی.....
۱۲۹	رژیم‌های خیلی کم کربوهیدرات (کتوژنیک).....
۱۲۹	منابع.....

فصل ۸: رژیم غذایی در بیماری‌های قلب و عروق.....	۱۳۱
لیپیدها.....	۱۳۱
سایر لیپیدها.....	۱۳۲
اسیدهای چرب غیر اشباع.....	۱۳۲
وظایف چربی‌ها.....	۱۳۳
اسیدهای چرب ضروری.....	۱۳۳
اسیدهای چرب ترانس.....	۱۳۵
کاستن وزن (Weight-Reduction).....	۱۳۶
رژیم‌های کاهشده لیپید Lipid-Lowering Diets.....	۱۳۶
کلسترول و هیپرکلسترولمیا.....	۱۳۸
لیپوپروتئین‌ها.....	۱۳۹
اثر چربی و کلسترول رژیم غذایی بر روی متابولیسم لیپوپروتئین‌ها.....	۱۴۰
اثر رژیم غذایی بر روی متابولیسم شیلو میکرون‌ها.....	۱۴۲
اثر رژیم غذایی بر روی متابولیسم VLDL.....	۱۴۳
اثر رژیم غذایی بر روی متابولیسم LDL.....	۱۴۴
اثر رژیم غذایی بر روی متابولیسم HDL.....	۱۴۴
منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر.....	۱۴۴
رابطه مواد قندی و هیپرلیپیدمیا.....	۱۴۷
رابطه مصرف مواد معدنی و ویتامین‌ها با بروز هیپرلیپیدمیا.....	۱۴۷
مکانیسم عمل فیبر در بیماری‌های قلبی.....	۱۴۹
منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر.....	۱۵۱
فیبر و غلات کامل Fiber & Whole Grains.....	۱۵۲
فیبر و متابولیسم کلسترول.....	۱۵۲
نظریه‌های جدید.....	۱۵۵
منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر.....	۱۵۶
اثرات عمده تغییرات مواد غذایی دریافتی و روش زندگی بر روی لیپیدهای پلاسما.....	۱۵۷
یادآوری.....	۱۵۸
هیپرتری‌گلیسریدمیا.....	۱۵۸
معیار اسیدهای چرب اشباع‌شده- کلسترول (The CSI index).....	۱۵۹
منابع.....	۱۶۰
فصل ۹: رژیم غذایی در دیابت.....	۱۶۵
هضم مواد قندی.....	۱۶۵
جذب مواد قندی.....	۱۶۶

۱۶۶	عدم تحمل به لاکتوز
۱۶۷	دیابت ملیتوس Diabetes Mellitus
۱۶۸	پاتوفیزیولوژی
۱۷۱	پره دیابت
۱۷۱	اثرات انسولین
۱۷۲	معیارهای لازم جهت اندازه‌گیری در دیابت
۱۷۳	متابولیسم پروتئین در دیابت
۱۷۴	پروتئین مورد نیاز در دیابت
۱۷۴	دیابت دوران بارداری (GDM)
۱۷۷	مواد قندی دریافتی خود را بشناسید
۱۷۷	نمایه قندی Glycemic index
۱۷۸	راهنمای یک رژیم سالم
۱۸۴	diabetic - Gastroparesis (دیابت و ام با تأخیر در تخلیه معده)
۱۸۴	دیابت کتو اسیدوز (D.K.A)
۱۸۷	رژیم غذایی در کمای دیابت
۱۸۸	رژیم غذایی دیابتیک‌ها و ورزش
۱۸۸	بروز دیابت در جوانی MODY
۱۹۳	محاسبه رژیم غذایی در دیابت
۱۹۷	منابع

فصل ۱۰: تغذیه در جراحی، تروما ۲۰۱

۲۰۱	پاتوفیزیولوژی
۲۰۱	درمان
۲۰۱	مراقبت‌های تغذیه‌ای
۲۰۵	تغذیه روده‌ای (EN)
۲۰۷	تغذیه وریدی (Parenteral-Feeding)
۲۱۱	منابع

فصل ۱۱: رژیم غذایی در سوء تغذیه ۲۱۳

۲۱۳	طبقه‌بندی PEM
۲۱۳	محرومیت شدید غذایی و PCM یا PEM
۲۱۴	هیپوترمی
۲۱۴	عدم تعادل الکترولیت‌ها
۲۱۵	ایدز و HIV
۲۱۶	دهیدراتاسیون

۲۱۶	کمبود میکرونوترینت‌ها
۲۱۷	هیپوگلیسمی
۲۱۸	کم خونی شدید
۲۲۰	پاسخ هورمونی به روزه‌داری شدید و محرومیت شدید غذایی
۲۲۱	تغییرات هورمونی در PEM
۲۲۲	تغییرات هماتولوژیکال
۲۲۲	درمان غذایی

فصل ۱۲: رژیم غذایی در نقرس

۲۲۵	چگونه نقرس ایجاد می‌شود؟
۲۲۷	چرا افراد چاق به نقرس مبتلا می‌شوند؟
۲۲۷	مشخصات نقرس
۲۲۸	متابولیسم اسید اوریک
۲۲۸	طبقه‌بندی بیماران با هیپراوریسمی
۲۳۱	اشکال بالینی نقرس
۲۳۱	بیماری‌های توأم با نقرس
۲۳۱	منابع غذایی پورین
۲۳۱	توصیه‌های غذایی برای بیماران مبتلا به هیپراوریسمی و نقرس
۲۳۲	رژیم غذایی در نقرس
۲۳۲	رژیم کم پروتئین عاری از پورین Low-Purine Free purine
۲۳۲	مشروبات الکلی چه نقشی دارند؟
۲۳۳	منابع

فصل ۱۳: رژیم کتوژنیک و صرع

۲۳۵	مقدمه
۲۳۶	رژیم کتوژنیک چگونه عمل می‌کند؟
۲۴۱	عوارض جانبی رژیم کتوژنیک
۲۴۲	چند نوع رژیم کتوژنیک وجود دارد؟
۲۴۳	رژیم کلاسیک کتوژنیک Classical Ketogenic
۲۴۴	رژیم MCT (اسیدهای چرب با زنجیر متوسط)
۲۴۵	رژیم John-Radcliffe
۲۴۶	رژیم GOS
۲۴۶	آموزش به بیماران
۲۴۶	خلاصه
۲۴۷	منابع

۲۴۹	فصل ۱۴: رژیم غذایی برای افراد مسن
۲۴۹	مراحل پیری
۲۵۰	عوامل مؤثر در بالا بردن میزان متوسط عمر
۲۵۰	مراحلی که در پیری اتفاق می‌افتد
۲۵۱	بررسی وضعیت تغذیه‌ای
۲۵۱	ریسک فاکتورهای زمان پیری
۲۵۳	سوءتغذیه در افراد مسن
۲۵۴	جلوگیری از سوءتغذیه Prevention of mal nutrition
۲۵۴	تعلیم تغذیه Nutrition Education
۲۵۴	احتیاجات تغذیه‌ای افراد مسن
۲۵۶	برنامه غذایی برای افراد مسن
۲۵۸	منابع
۲۶۳	فصل ۱۵: رژیم غذایی در سرطان
۲۶۳	مقدمه
۲۶۴	عوامل رژیمی مؤثر در گسترش سرطان
۲۶۵	عوامل رژیمی ضد سرطانی
۲۶۵	اصطلاحات
۲۶۵	فیتوکمیکال‌ها
۲۶۷	نقش دفاعی فیتوکمیکال‌ها در مقابل سرطان
۲۶۹	توصیه‌هایی برای کاهش ابتلا به سرطان
۲۷۱	فیبر: نقش آن در سرطان کولون و رکتوم
۲۷۳	انرژی مصرفی در سرطان
۲۷۷	عوامل غذایی که موجب افزایش بروز سرطان می‌شوند
۲۷۸	عوامل غذایی که احتمالاً باعث کاهش سرطان می‌شوند
۲۷۸	سرطان‌هایی که در جدول از آن‌ها ذکر نشده است
۲۷۹	بحث در مورد عوامل غذایی و سرطان
۲۷۹	توصیه‌های تغذیه‌ای در زمینه رژیم غذایی، تغذیه و سرطان
۲۷۹	منابع
۲۸۷	فصل ۱۶: تغذیه در سوختگی‌ها
۲۸۷	منابع انرژی در سوختگی
۲۸۷	تغذیه در سوختگی‌ها Nutrition in burns
۲۸۸	ارزیابی تغذیه‌ای در سوختگی‌ها
۲۸۹	انرژی موردنیاز در سوختگی

۲۹۰	فرمول Galveston
۲۹۰	سایر فرمول‌های تخمین انرژی موردنیاز
۲۹۲	پروتئین موردنیاز در سوختگی‌ها
۲۹۲	چگونه پروتئین موردنیاز را برای حالت سوختگی محاسبه کنیم؟
۲۹۳	مواد قندی
۲۹۳	چربی
۲۹۳	مایعات
۲۹۴	ریزمغذی‌های موردنیاز
۲۹۴	منابع

فصل ۱۷: تغذیه در بیماری‌های کلیوی

۲۹۷	پی‌آمدهای غذیه‌ای در نارسایی کلیوی
۲۹۸	تغذیه‌درمانی در ناتوانی کاه‌ها
۲۹۹	رژیم در نارسایی کلیه
۳۰۱	رژیم غذایی در نارسایی کلیوی
۳۰۲	کفایت رژیم غذایی
۳۰۲	فیزیولوژی مربوطه
۳۰۳	روش ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای در بیمارانی که کلیوی
۳۰۸	رژیم در نارسایی حاد کلیوی (ARF)
۳۰۹	رژیم غذایی در سندرم نفروتیک
۳۱۰	رژیم غذایی در سنگ‌های کلیوی
۳۱۲	منابع

فصل ۱۸: تغذیه‌ی اطفال کم‌وزن

۳۱۵	تغذیه اطفال LBW
۳۱۵	پاتوفیزیولوژی
۳۱۶	درمان
۳۱۶	مراقبت‌های تغذیه‌ای برای نوزادان LBW
۳۱۶	منبع

فصل ۱۹: استفاده از مکمل‌ها در درمان بیماری‌ها

۳۱۹	بی‌خوابی
۳۱۹	Migraine میگرن
۳۲۲	افسردگی Depression
۳۲۷	آکنه Acne
۳۳۰	کم‌خونی Anemia

۳۳۲	Cancer سرطان
۳۳۳	Common cold & Influenza سرماخوردگی و آنفلونزا
۳۳۳	Constipation & Diverticulitis یبوست و دیورتیکولیت
۳۳۵	بیماری عروق کرونر قلب و آترواسکلروز
۳۳۹	دیابت ملیتوس
۳۴۴	منابع
۳۴۹	نمایه

www.ketab.ir

به نام آن که جان را کثرت آموخت

در عصر امروز که علم با شتاب زیادی روبه‌جلو می‌رود، علم تغذیه نیز پیشرفت‌های زیادی داشته است؛ به‌عنوان یک عامل مداخله‌گر در درمان بسیاری از بیماری‌ها به‌خصوص بیماری‌های متابولیک استفاده می‌شود. کتاب حاضر طوری طرح‌ریزی شده است که برای دانشجویان رشته‌های پرستار، ماما، بهداشت، پزشکی، دندان‌پزشکی، داروسازی و کارشناسی ارشد تغذیه، قابل استفاده باشد. این کتاب بیشتر با تأکید بر روی رژیم‌های درمانی نگاشته شده است. در خاتمه از معاونت محترم آموزش و تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی اراک و کارکنان وابسته به آن معاونت که شرایط چاپ این کتاب را فراهم نموده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم. از کلیه مؤلفین ایرانی و خارجی که مانع آن‌ها استفاده کرده‌ام، کمال امتنان و سپاسگزاری را دارم. از انتشارات جامعه‌نگار و آقای زینتی که حمایت نشر کتاب را به عهده گرفته‌اند نیز تشکر می‌نمایم.

همچنین از دخترم نگار که حروفچینی کتاب را به عهده گرفت، ممنونم.

محمودرضا نخعی

بهار ۱۳۹۵