

سفره رنگین برای دیابتی ها

تالیف : آرونا ریجسینگهانی

مترجم : شاکه حق نظریان



انتشارات راه تندرستی

۱۳۸۱

ریجسینگهانی، آرونا Reejhsinghani .Aroona
 سفره رنگین برای دیابتی ها / تالیف: آرونا ریجسینگهانی
 مترجم: شاکه حق نظریان - تهران راه تندرستی ۱۳۸۱
 ۹۶ ص. قیمت: ۷۵۰ تومان ISBN 964-93466-2-7
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .
 ص.ع. به انگلیسی : Aroona Reejhsinghani .
 Feast on a diabetic diet .
 نمایه .
 ۱. دیابت - رژیم درمانی - دستورالعملهای آشپزی .
 الف. حق نظریان . شاکه . ۱۳۵۸ - مترجم . ب. عنوان .
 ۷ س ۹ ر / RC۶۶۲
 ۱۳۸۱
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۱-۳۶۴۴۱ م



انتشارات راه تندرستی

نام کتاب: سفره رنگین برای دیابتی ها

ناشر: انتشارات راه تندرستی

تالیف: آرونا ریجسینگهانی

مترجم: شاکه حق نظریان

ویراستار: پریشا پیشاورز

ناظر چاپ: پریشا پیشاورز

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۱

چاپ و صحافی: رستمخانی

قیمت: ۷۵۰ تومان

شابک ۹۶۴-۹۳۴۶۶-۱-۹ ISBN 964-93466-1-9

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۴۶ واحد ۸- تلفن: ۶۴۹۴۴۰۸

e.mail: rt_arang@yahoo.com

کلیه حقوق ناشر محفوظ است و هر گونه برداشت از طرح جلد و متن این اثر بدون اخذ مجوز کتبی پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

عنوان

دیابت

پرسش و پاسخ ۱

رژیم غذایی برای فرد دیابتی ۱۷

راهنمای غذای روزانه برای بیماران دیابتی ۱۹

کربوهیدرات‌ها: بزرگترین تأمین کننده انرژی ۲۱

کالری مورد احتیاج خودتان را محاسبه کنید ۲۵

واکنش گلاسیمیک (قندی) نسبت به کربوهیدراتها ۲۹

فیبر غذایی ۳۱

دستورات غذایی ۳۳

غذاهای گیاهی ۳۴

کاسوملی کلم ۳۴

سامبال کلم ۳۴

موتیای کلم ۳۵

پنیر گوجه فرنگی ۳۵

خوراک نخود و گوجه فرنگی ۳۶

بوهورتای گوجه فرنگی ۳۷

بوهورتای بادنجان ۳۷

خوراک گل کلم و کلم ۳۸

- کلم و فلفل سیاه ۳۹
پالاک ۳۹
پالاک پنیر ۴۰
پنیر و شنبلیله ۴۰
خوراک ترب سفید و اسفناج ۴۱
روتی‌ها (نان هندی) ۴۳
نان هندی ارزن و شنبلیله ۴۳
نان هندی ارزن ۴۳
نان هندی ذرت ۴۴
نان ذرت هندی ادویه دار ۴۴
شیرینی‌ها و دسرهای بدون قند ۴۶
پودینگ ژله ۴۶
پودینگ زرد آلو ۴۶
پودینگ خرما ۴۷
بستنی انجیر ۴۷
بستنی مخلوط میوه‌ها ۴۸
سوپ‌ها
سوپ مخلوط سبزیجات ۴۹
سوپ کرفس ۴۹
سوپ هویج و گوجه فرنگی ۵۰
سوپ گوجه فرنگی ۵۱
سوپ اسفناج ۵۱

حبوبات ۵۳

خوراک عدس و شنبلیله ۵۳

خوراک لوبیای ادویه دار ۵۳

خوراک ترب سفید با حبوبات ۵۴

رایتاها ۵۵

رایتای خیار ۵۵

رایتای فلفل ۵۵

رایتای کدو تنبل ۵۶

رایتای کلم ۵۶

رایتای برگ کاری ۵۷

رایتای مخلوط سبزی‌ها ۵۷

پلوها ۵۸

غذای ابداعی خانم آرونا ۵۸

داهی باهات ۵۹

پلوی شنبلیله ۵۹

پلوی نخود ۶۰

پلوی سبزی ۶۰

پلوی کلم ۶۱

آب میوه‌های خنک و نشاط‌آور ۶۳

کوکتل گوجه فرنگی و آب پرتقال ۶۳

کوکتل آب هویج ۶۳

نوشیدنی هویج و اسفناج ۶۳

نوشیدنی آب هندوانه ۶۴

- نوشیدنی شاداب کننده آناناس و خیار ۶۴
نوشیدنی شاداب کننده گوجه فرنگی ۶۵
کوکتل پرتقال و شیر ۶۵
نوشیدنی شاداب کننده شیر و شنبلیله ۶۵
نوشیدنی دانه شنبلیله ۶۶
آب دوغ نشاط آور ۶۶
شربت انبه ۶۷
دوغ ادویه دار ۶۷

سالادها

- سالاد پیاز و گوجه فرنگی ۶۹
سالاد مخلوط سبزی ها ۶۹
سالاد اسفناج و گوجه فرنگی ۷۰
سالاد باغ ۷۰
سالاد کلم و گوجه فرنگی ۷۰
سالاد خیار و گوجه فرنگی ۷۱
سالاد خیار و ترب سفید ۷۱
سالاد فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی ۷۲
سالاد خیار و فلفل دلمه ای ۷۲

سس ها و ترشی ها ۷۳

- سس سیر ۷۳
سس گوجه فرنگی سبز ۷۳
سس تربچه ۷۴
سس دانه انار ۷۴
سس سبز ۷۴

سس نارگیل ۷۵

سس شیرین ۷۵

ترشی فلفل ۷۶

ترشی لیمو ۷۶

ترشی مخلوط لیمو ۷۶

ترشی سبزی ۷۷

خوراک‌های ماهی ۷۸

ماهی کبابی ۷۸

ماهی حلوایی بخارپز ۷۹

ماهی در سس گوجه فرنگی ۷۹

ماهی در برگ شنبلیله ۸۰

ماهی در اسفناج ۸۰

ماهی در سس نارگیل ۸۱

ماهی در برگ کلم ۸۲

سالاد ماهی ۸۳

خوراک‌های مرغ ۸۴

کاری مرغ ۸۴

کاری مرغ ادویه دار ۸۴

مرغ با اسفناج ۸۵

به نام خدا

هنگامی که شروع به ترجمه این کتاب نمودم، هیچ گاه فکر نمی کردم که روزی به مرحله چاپ نیز برسد، که البته آن را مدیون استاد گرامی ام، جناب آقای مهندس کوهی می باشم که زحمات زیادی برای چاپ آن کشیده اند. جای دارد از پدرم که مشوق اصلی من در این ترجمه بوده است کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.

کتابی که در دست دارید، نوشته یکی از بهترین نویسندگان زن حاضر در جهان می باشد که تا به حال بیش از ۱۰۰ کتاب برای انواع بیماریها و مسائل تغذیه ای آنها به رشته تحریر در آورده است.

ترجمه این کتاب به عنوان اولین کتاب من، هر چند دارای اشکالاتی است که از آنها به عنوان بی تجربگی و ناپختگی من می توان چشم پوشید، لیکن سعی به رساندن پیامی هر چند کوچک به تمام کسانی است که از بیماری دیابت رنج می برند. در ترجمه و ویرایش این کتاب سعی شده است مواردی که بیشتر با فرهنگ ایرانی سازگاری دارد، گنجانده شود تا هموطنان عزیز بتوانند نهایت استفاده را از آن ببرند.

با امید به این که به عنوان یک دانشجوی رشته پرستاری، توانسته باشم قدمی در راه آبادانی کشور عزیزم ایران برداشته باشم، از همه کسانی که مرا در این راه یاری داده اند، سپاسگذاری می نمایم.

پیشگفتار

دیابت بیماری است که با افزایش جمعیت در جهان گسترش می یابد و یکی از معضلات بهداشتی در دنیای امروز است. تعداد دیابتی در دنیا ۱۷۵ میلیون برآورد گردیده که با توجه به روند بیماری تا چند سال آینده این تعداد دو برابر خواهد شد. انجمن دیابتی ایران تعداد افراد دیابتی را در کشورمان ۳ میلیون نفر ذکر کرده است که در مقایسه با میانگین جهان درصد بالایی محسوب می شود.

تغذیه در کنترل دیابت بسیار اهمیت دارد. بطوریکه با تغذیه صحیح می توان هم از ایجاد بیماری جلوگیری نمود و هم آنرا کنترل کرد.

کتابی که در دست دارید حاصل سالها تجربه ی خانم Aroona Reejhsinghani در زمینه استفاده از تغذیه طبیعی در پیشگیری و درمان بیماری ها می باشد که خانم شا که حق نظریان آنرا ترجمه نموده اند.

خواننده می تواند در این کتاب با علائم ، مشکلات و روشهای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت آشنا شده و با استفاده از غذاهای بسیار متنوع گیاهی بیماری را به خوبی کنترل نماید . تنوع غذاهای توصیه شده در حدی است که برای افراد غیر دیابتی هم می تواند مفید باشد. امید است که این کتاب بتواند در ارتقاء سلامت و بهداشت جامعه سودمند باشد.

مهندس داریوش کوهی کمالی

عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران