

تغذیه

به زبان آدمیزاد

کارل آن رینزله

ترجمه سید علی حسینی



هیرمند



تغذیه به زبان آدمیزاد
کارول آن رینزلر
(بهداشت و سلامت)

Nutrition for Dummies

Carol Ann Rinzler

ترجمه: بهنام بودری

چاپ اول: ۱۳۹۳

ویراستار: علی حسن آبادی

سرآواز: آتلیه‌ی هیرمند، بهار یونسزاده

طراح جلد: کارگاه هیرمند

لیتوگرافی: گستره چاپ

چاپ و صفحه‌بندی: قانون چاپ

تراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-98-338-9

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد نیست. هیچ بخشی از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳-۷۶

میدان انقلاب، لبای‌نژاده، بین فخر رازی و ۱۲، پلاک ۲۰۴

www.hirmandpublication.com

سیرشناسه	رینزلر، کارول آن، ۱۹۳۷ م.
عنوان و نام پدیدآور	Rinzler, Carol Ann
مشخصات نشر	تغذیه به زبان آدمیزاد؛ اثر کارول آن رینزلر، ترجمه بهنام بودری
مشخصات ظاهری	تهران: هیرمند، ۱۳۹۳.
شابک	۴۱۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۹۸-۳۳۸-۹
عنوان اصلی	فیفا
عنوان اصلی: Nutrition for dummies, 4th ed, 2010	
یادداشت	کتاب حاضر در سال ۱۳۸۹ توسط انتشارات ما و شما با عنوان "تغذیه و رژیم‌های غذایی برای همه" به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	تغذیه و رژیم‌های غذایی برای همه.
موضوع	تغذیه
موضوع	مواد غذایی
سبب افزوده	بودری، بهنام، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ت ۷ TX۲۵۵
رده بندی دیویی	۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۹۵۱۲۸

درباره‌ی نویسنده

کارول آن رینزler به تسلط بر موضوعات سلامتی و تغذیه مشهور است و کارشناسی ارشدش را از دانشگاه کلمبیا گرفته است. او یک ستون با موضوع تغذیه برای روزنامه‌ی نیویورک دیلی نیوز نوشته است و نویسنده‌ی بیش از ۲۰ کتاب با موضوع سلامتی شامل کنترل سطح کلسترول به زبان آدمیزاد، دستورالعمل کاهش وزن به زبان آدمیزاد و کتاب طرفدار استروژن و سرطان سینه: یک هشدار برای زنان می‌باشد. رینزler با شش، پری لونتز، و گربه‌ی دوست‌داشتنی‌اش کیت در نیویورک زندگی می‌کند.

www.ketab.ir

فهرست کوتاه

۲۱	مقدمه
۲۷	بخش ۱: حقایق پایه در مورد تغذیه
۲۹	تغذیه چیست؟
۴۱	گوارش: کارخانه‌ی غذای ۲۴ ساعته
۵۳	کالری‌ها: انرژی‌های انرژی‌زا
۷۱	چقدر به مواد غذایی نیاز دارید؟
۸۳	داستان یک سال‌ها
۹۷	بخش ۲: آنچه شما غذا به دست می‌آورید
۹۹	پروتئین‌های قوی
۱۱۱	اطلاعاتی درباره‌ی چربی و کلسترول
۱۲۹	کربوهیدرات‌ها: یک داستان پیچیده
۱۴۷	ویتامین‌های قوی
۱۷۵	مواد معدنی قوی
۱۹۹	فیتوکمیکال‌های فوق‌العاده
۲۰۵	عملکرد آب
۲۱۹	بخش ۳: سالم غذا خوردن
۲۲۱	چرا و چه زمانی غذا می‌خورید
۲۳۳	چرا از بعضی غذاها خوششان می‌آید
۲۴۱	رژیم غذایی سالم چیست؟
۲۵۱	انتخاب‌های غذایی عاقلانه
۲۷۷	غذا خوردن هوشمندانه در بیرون از منزل
۲۸۷	بخش ۴: فرآوری غذا
۲۸۹	فرآوری غذا چیست؟
۳۰۳	آشپزی و تغذیه

زمانی که غذا منجمد، کنسروی و خشک می شود یا از بین می رود، چه اتفاقی می افتد.....	۳۲۵
بهتر غذا خوردن از طریق شیمی.....	۳۳۷
بخش ۵: غذا و پزشکی.....	۳۴۹
وقتی غذا باعث می شود کهیر بزنید.....	۳۵۱
غذا و خلق.....	۳۵۹
غذا و تداخل های دارویی.....	۳۶۹
استفاده از غذا به عنوان دارو.....	۳۷۷
بخش ۶: به تازگی ها.....	۳۹۱
ده وبسایت تغذیه.....	۳۹۳
غذاهای (بسیار خوب، ۱۱ تا).....	۴۰۱
ده راه ساده برای کم کردن کالری ها.....	۴۱۱

برای آن‌هایی که می‌خواهند همه‌چیز را در این مورد بدانند، کتاب تغذیه به زبان آدمیزاد کتاب جامعی است؛ با اخبار جدید، راهنمای غذایی جدید برای مردم و آخرین توصیه‌های مجاز در مورد تمام مواد مغذی که روزانه بدن به آن‌ها نیاز دارد، به اضافی تمام آنچه که از نظر کارشناسان تغذیه برای شما «مفید» یا «واقعاً مضر» است.

ابداعاتی که در این کتاب به کار برده شده است

- ✓ ابداعات زیر در تمام متن کتاب برای یکسان‌سازی و فهم بهتر صورت گرفته‌اند:
- ✓ تمام آدرس‌های وب با یک فونت نوشته شده‌اند.
- ✓ نکات جدید به‌صورت ایرانیک آمده و پس از آن تعریف قابل فهم آن را آورده‌ایم.
- ✓ قسمت‌های عملی به‌صورت مراحل شماره‌دار و کلمات کلیدی در فهرست‌ها نیز به‌صورت پررنگ چاپ شده است.
- ✓ متخصصان تغذیه برای توصیف مقدار پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی معمولاً از واحدهای اندازه‌گیری متریک مانند گرم (g)، میلی‌گرم (mg) و میکروگرم (mcg) استفاده می‌کنند. هرگاه معنی این واحدها را فراموش کنید، برگه‌ی قلب قسمت ابتدایی کتاب استفاده کنید.

آنچه نباید بفوانید

- ✓ بله؟ چیزهایی را نباید خواند؟ درسی که بعضی قسمت‌های این کتاب، شامل نکته‌های تفریحی یا اطلاعات اضافی است و برای فهم شما الزامی نیست. به‌عنوان مثال:
- ✓ **کادرهای خاکستری:** کادرهایی با زمینه‌ی خاکستری که در جای‌جای این کتاب یافت می‌شوند، حاوی داستان‌ها و مفاهیات غالب شخصی است ولی مطالعه‌ی آن‌ها الزامی نیست.
- ✓ **مطالبی که با علامت مسائل تکنیکی مشخص شده‌اند:** این اطلاعات جالب‌اند ولی برای فهم شما از تغذیه، حیاتی نیستند.

پیش‌فرض‌ها

هر کتابی برای یک خواننده‌ی ویژه‌ی فرضی نوشته می‌شود و این کتاب نیز از این قاعده مستثنا نیست. زمانی که من این کتاب را نوشتم پیش‌فرض‌های زیر را، در

مورد شما خوانندگان این کتاب و اینکه چرا پول باارزشتان را صرف خرید این کتاب کرده‌اید، در نظر گرفتیم:

- ✓ در دبیرستان یا دانشگاه تغذیه نخوانده‌اید و در حال حاضر دریافته‌اید که اگر بدانید چگونه مواد مغذی متعادل را گرد هم بیاورید، می‌توانید سالم بمانید.
- ✓ با توصیه‌های متناقض در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئینی و چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها گیج شده‌اید. به بیان دیگر، به یک نقشه‌ی راه قابل اعتماد برای عبور از هزارتوی مواد غذایی نیاز دارید.
- ✓ نیاز به اطلاعات پایه دارید ولی نمی‌خواهید در زمینه‌ی تغذیه صاحب نظر شوید یا ساعت‌ها وقت خود را صرف مطالعه‌ی متون و مجلات پزشکی کنید.

سافت‌افزار این کتاب

موارد زیر جمع‌بندی خلاصه‌ای از قسمت‌های مختلف کتاب تغذیه به زبان آدمیزاد است. می‌توانید از این راهنما به همان یک راه سریع برای یافتن آنچه که اول می‌خواهید بخوانید، استفاده کنید. نکته‌ی اِقتاعاً جالب در مورد کتاب این است که شما مجبور نیستید از فصل ۱ شروع کنید و از اول تا آخر کتاب را بخوانید. می‌توانید از هر جا که می‌خواهید شروع کنید و اطلاعات بسیاری در مورد غذاهایی که به عملکرد بدن شما کمک می‌کند، پیدا کنید.

بخش اول: مقایق پایه در مورد تغذیه

فصل ۱ تغذیه و اثرات آن بر روی بدن را تعریف می‌کند. همچنین به شما می‌گوید که چگونه مطالب تغذیه‌ای را بخوانید و چگونه مطالب باارزش را از روزنامه‌ها، مجلات و تلویزیون تشخیص دهید. فصل ۲ توضیح می‌دهد که چگونه سیستم گوارشی شما غذا و نوشیدنی‌ها را به موادی مغذی که برای حفظ سلامتی بدن به آن نیاز دارید تبدیل می‌کند. فصل ۳ بر کالری‌ها، عامل انرژی موجود در غذا و نوشیدنی‌ها متمرکز است. فصل ۴ به شما می‌گوید که چقدر از هر ماده‌ی مغذی برای حفظ وضعیت مطلوب مورد نیاز است. فصل ۵ به جزئیات بعضی از قواعد در مورد مکمل‌های غذایی (قرص‌ها، پودرها، معجون‌هایی که عصاره‌ی مغذی را به رژیم غذایی معمولتان اضافه می‌کنند) می‌پردازد.

بخش دوم: چه پییزی از غذا به دست می‌آورید؟

فصل ۶ اطلاعاتی در مورد پروتئین‌ها ارائه می‌دهد: کجا آن‌ها را دریافت می‌کنید و چه کاری در بدن شما انجام می‌دهند. فصل ۷ به همین پرسش‌ها در مورد چربی‌ها

پاسخ می‌دهد و فصل ۸ به کربوهیدرات‌ها می‌پردازد؛ قندها، نشاسته‌ها و آنچه که قابل هضم نیست ولی ماده‌ای حیاتی در غذاهای کربوهیدراتی است (فیبر غذایی).

فصل ۹ در مورد ویتامین‌هاست — مواد موجود در غذاها که محرک بسیاری از واکنش‌های شیمیایی حیاتی در بدن هستند.

فصل ۱۰ در مورد مواد معدنی است — موادی که اغلب با ویتامین‌ها عمل می‌کنند.

در فصل ۱۱ در مورد فیتوکمیکال‌ها (مواد مهم جدیداً یافت شده در غذا) توضیح داده می‌شود. فصل ۱۲ در مورد آب است — مایع ضروری که هفتاد درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد. همچنین در این فصل عملکرد الکترولیت‌ها توضیح داده می‌شود. الکترولیت‌ها مواد معدنی مخصوصی هستند که تعادل مایعات بدن، یعنی مقدار مناسب آب در داخل و خارج سلول‌های بدن را حفظ می‌کنند.

بخش سوم: تغذیه‌ی سالم

فصل ۱۳ در مورد سنگی (نیاز به غذا) و اشتها (میل به غذا) است. تعادل بین این دو عامل به حفظ وزن مناسب برای شما کمک می‌کند. فصل ۱۴ در مورد ترجیح غذایی است. ایند چرا بعضی غذاها را دوست دارید و از بعضی غذاها واقعاً متنفرید (مثلاً کلم بروکلی)؟ فصل ۱۵ به شما می‌گوید که چگونه یک رژیم غذایی سالم تنظیم کنید. این رژیم براساس راهنماهای رژیم غذایی برای آمریکایی‌ها، تهیه‌شده توسط دپارتمان‌های کشاورزی و سرویس‌های سلامتی و انسانی ایالات متحده، به اضافه‌ی بعضی از توصیه‌های به‌روز مطرح‌شده توسط آکادمی ملی پرستار علوم پزشکی تهیه شده است.

فصل ۱۶ توضیح می‌دهد که چگونه راهنماهای رژیم برای تهیه‌ی غذاهای مغذی و اشتهاآور در خانه استفاده کنید. فصل ۱۷ نشان می‌دهد که چگونه از راهنماها در بیرون از خانه استفاده کنید و بنابراین امکان دسترسی به مواد ارزش غذاها در تمام رستوران‌ها، از تالارهای مجلل تا فست‌فودها را فراهم می‌کنند.

بخش چهارم: فرآوری غذا

فصل ۱۸ این سؤال ساده را مطرح می‌کند و پاسخ می‌دهد: فرآورنده‌ها چیست؟ فصل ۱۹ به شما نشان می‌دهد که چگونه پختن غذا، ظاهر و مزه و نیز ارزش غذایی آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فصل ۲۰ به تکنیک‌های منجمد کردن، کنسرو کردن، خشک کردن و اشعه دادن مواد غذایی می‌پردازد. فصل ۲۲ درباره‌ی مواد شیمیایی مورد استفاده برای نگهداری مواد غذایی تازه است.

بخش پنجم: غذا و دارو

فصل ۲۳ توضیح می‌دهد که چرا بعضی غذاها در بعضی افراد کهنه‌ر ایجاد می‌کند. همچنین راهبردهایی برای شناسایی و اجتناب از غذاهایی که ممکن است حساسیت‌زا باشند، ارائه می‌دهد. فصل ۲۴ در مورد این است که چگونه خوردن یا نوشیدن غذاها و نوشیدنی‌های خاص ممکن است خلق‌وخوی شما را تحت تأثیر قرار دهد (یک موضوع داغ در تحقیقات تغذیه‌ای حال حاضر).

فصل ۲۵ در خواهید یافت که چگونه غذاها ممکن است با داروهای طبی تداخل ایجاد کنند (موضوعی مهم و مورد توجه هرکسی که دارویی استفاده کرده است یا استفاده می‌کند یا حتی قصد استفاده از آن را دارد). فصل ۲۶ به شما می‌گوید که چگونه بعضی غذاها در واقع ممکن است به‌عنوان داروی پیشگیری‌کننده عمل کنند یا ناخوشی‌های خاصی از سرماخوردگی‌های شدید تا بیماری قلبی و سرطان را تسکین دهند.

بخش ششم: ده تایی‌ها

آیا می‌شود که یک کتاب به زبان آدمیزاد بخش «ده تایی‌ها» نداشته باشد؟ نه خوشبختانه. این قسمت (فصل‌های ۲۸، ۲۹) آدرس ده وبسایت بزرگ تغذیه را ارائه می‌دهد، ده غذای رایج تقریباً جادویی را لیست می‌کند و ده راه آسان برای کاهش کالری غذا پیش پایتان می‌گذارد.

علامت‌های مورد استفاده در این کتاب

در کتاب‌های به زبان آدمیزاد علامت‌ها برای جلب توجه شما هنگام نگاه کردن به کتاب طراحی شده‌اند. این علامت‌ها انواع مختلفی دارند که هر کدام معنای خاصی خود را دارند.

تغذیه سرشار از مسائلی است که «همه می‌دانند»: این علامت ماسک‌دار، زمانیکه همه در اشتباهند (که اغلب این گونه است)، شما را به سمت حقایق رهنمون می‌شود.

این پسر کوچولو باهوش به نظر می‌رسد، چراکه محل تعریف اصطلاحات مورد استفاده‌ی متخصصان تغذیه را نشان می‌دهد.



این علامت می‌گوید: «برای آگاهی از مطالعات علمی، آماری، تعاریف و توصیه‌های مورد استفاده در زمینه‌ی ایجاد سیاست تغذیه‌ای استاندارد، به اینجا رجوع کنید.»



در اینجا، همان پسرک، اشاره دارد به شفاف‌سازی و توضیحات کوتاه درباره‌ی مسائل و فرآیندهای تکنیکی (جزئیات جالب، ولی نه حیاتی برای فهم یک موضوع). به بیان دیگر اگر بخواهید می‌توانید آن‌ها را ندید بگیرید اما بد نیست نگاهی به آن‌ها بیندازید.



درست وسط هدف! این علامت اطلاعات مؤکد و حاضر و آماده‌ای است که می‌توانید از آن برای بهبود رژیم غذایی و سلامتی خود استفاده کنید.



این علامت هشدار است و شما را در مورد اشکالات تغذیه‌ای هشیار می‌کند، مانند قوی گذاشتن پوست مرغ (تبدیل کردن غذای کم‌چرب به غذای پرچرب و پرکلسترول). همچنین این علامت به شما در مورد خطرات فیزیکی مکمل‌های خوراکی هشدار می‌دهد چرا که ممکن است بیشتر برایتان ضرر داشته باشند تا فایده.

از اینجا به کجا باید رفت؟

این بهترین قسمت کتاب است. کتاب‌های به زبان آدمیزاد خطی نیستند (یک روال مشخص که از A شروع شود و به C ادامه یابد).

در حقیقت شما می‌توانید مطالعه را از هر جای کتاب شروع کنید چراکه هر فصل کتاب حاوی یک پیام کامل است.

به‌عنوان مثال: اگر کربوهیدرات‌ها مدنظرتان است، کتابی است به فصل ۸ مراجعه کنید. اگر می‌خواهید بدانید که زمانی که بیرون غذا می‌خورید چگونه از منو انتخاب کنید، فصل ۱۷ را بخوانید. اگر همیشه مجذوب آماده‌سازی غذا بوده‌اید، انتخاب شما فصل ۱۸ است. می‌توانید از جدول مندرجات کتاب برای پیدا کردن اطلاعات مورد نیازتان استفاده کنید. اگر مطمئن نیستید که کجای کتاب را باید بخوانید بهتر است از ابتدای کتاب شروع کنید. فصل ۱ تمام اطلاعات اساسی لازم برای فهم تغذیه را در اختیارتان می‌گذارد و شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که بتوانید اطلاعات جامع‌تری به دست بیاورید.