

راهنمای رژیم غذایی

در

بیماران قلبی

جی پاداوی جی

مترجم: شیوا همراز

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

سرشناسه	جی پادما وی جی. G Padma Vijay
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای رژیم غذایی در بیماران قلبی / جی پادما وی جی. ترجمه شیوا همراز
مشخصات نشر	تهران: زایا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۲۲ ص.
شابک	۳۰۰۰۰ ریال: ۵-۷-۹۱۶۳۱-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
ناشر	عنوان به انگلیسی: The Healthy Heart Diet Book
موضوع	قلب -- بیماریها -- رژیم درمانی
موضوع	قلب -- بیماریها -- پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده	همراز، شیوا، ۱۳۵۷، مترجم.
رده بندی کتب	۱۳۸۹، ۲/۳ AC۶۸۲
رده بندی دیوید	۶۱۶/۱۲۰۶۵۳۶
شماره کتابشناسی	۵۲۱-۲۲۴۹

راهنمای رژیم غذایی در بیماران قلبی

جی پادما وی جی

مترجم: شیوا همراز (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

ناشر: زایا

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: ترقی

چاپ: جباری

صحافی: گلستان

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۷-۹۱۶۳۱-۹۷۸-۶۰۰

حق چاپ مخصوص و محفوظ برای مترجم می باشد

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل ۱: قلب چگونه کار می‌کند	۷
فصل ۲: دانستنی‌هایی در مورد علت و نشانه‌های بیماری قلبی	۱۳
فصل ۳: تشخیص بیماری قلبی	۲۹
فصل ۴: آشنایی با فاکتورهای خطر در رژیم غذایی	۳۵
فصل ۵: سبک زندگی و سایر عوامل خطر	۴۹
فصل ۶: محافظه‌های قلب (آنتی اکسیدانت‌ها، ویتامین‌ها و مواد مغذی)	۶۳
فصل ۷: غذاهای مفید برای قلب	۸۱
فصل ۸: غذاهای مضر برای قلب	۹۹
فصل ۹: رژیم درمانی	۱۱۳
فصل ۱۰: حرکت به سوی زندگی سالم‌تر	۱۲۷
انتخاب‌های خوشمزه	۱۳۵

مقدمه

بدن ما برای دستیابی به سلامت جسمی و روانی، انجام فعالیت و اعمال حیاتی باید شرایط مناسب را برای خود فراهم کند. آب، هوا و غذا از جمله نیازهای اولیه تأمین سلامت می باشد که به ویژه برخورداری از رژیم غذایی متعادل در این زمینه نقش مهمی را به عهده دارد. در سال های اخیر، نقش تغذیه در حفظ سلامت انسان در دوران های مختلف زندگی و همچنین در پیشگیری از بیماری ها و درمان آن ها بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. یکی از بیماری هایی که شیوع آن در بین مردم کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رویه افزایش است بیماری های قلبی عروقی است که میزان مرگ و میر ناشی از آن چشمگیر می باشد. بیشتر بیماری های قلبی مستقیماً نتیجه انتخاب های نامرغوب مواد غذایی و متعاقب آن سوخت و ساز ناکافی مواد مغذی ضروری نسبت به سایر علت ها است. غذا در واقع اولین سد دفاعی بر علیه بیماری های قلبی است. اما گاهی انتخاب های ما یا به علت بی اطلاعی یا به علت عقاید اشتباه که غذاهای سالم خوشمزه نیستند، صحیح نمی باشند. اما شما قادر خواهید بود به آسانی احتمال خطر ایجاد بیماری قلبی یا حمله های قلبی را با شناخت بهتر از منابع غذایی و مقدار غذایی که مصرف می کنید کاهش دهید. مسئله مهم

انتخاب شماست. فقط انتخاب شما و این شامل همه افراد می‌شود. انتخاب مواد غذایی سالم شانس ابتلاء به مشکلات قلبی را از بین نمی‌برد، اما برای فرد با بیماری قلبی انتخاب مناسب و درست غذا بسیار حیاتی‌تر است.

ممکن است شما نخواهید برای همیشه زندگی کنید، اما مطمئناً دوست دارید مدت زمانی را که زندگی می‌کنید سالم باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند. این کتاب به شما همه اطلاعات مورد نیاز برای خوردن سالم را می‌دهد و به‌طور واضح بیان می‌کند که به چه چیزهایی برای داشتن قلب سالم نیاز دارید.

«به آسانی بخوانید و آسان پیروی کنید.»