

به نام او

بشقاب من



کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به هیأت پزشکی ورزشی استان تهران می باشد.

گردآوری و تألیف : دکتر زهرا علی زاده
(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

مستانه تابش

(کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

گرافیک : مانی افشار



عزیزانم، زهرا، ۱۳۵۳ - گر داورنده
شکاف من اگر دآوری و تالیف زهرا عزیزانمستقله نقش، گر افیک، مقلی افشار
(امه سفارش) هفت پزشکی ورزشی استان تهران، انجمن علمی پزشکی
ورزشی ایران.

تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۲
۳۲ ص: مصور (رنگی): ۵/۹ x ۱۹ سم
978-600-6273-75-4
فیبا

چاپ هلی: ششم تافتن - ۱۳۹۰

تغذیه

تغذیه .. بهسازی ها - پیشگیری

ورزشکاران .. تغذیه

مشاور خور ریاد - تغذیه

تجارت .. تغذیه

نقش، مستقله، ۱۳۵۴ - گر داورنده

اقتصاد، مانی، تصویرگر

سازمان ترست بنفلی جمهوری اسلامی ایران، اداره کل تربیت بدنی استان

تهران، هفت پزشکی ورزشی استان تهران

انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

۱۳۹۲ ۵۷۸۳ RA

۹۱۳۹

۳۳۸۴۱۳

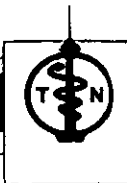


اولین و تنها ناشر دارنده تسدیس دیموند در
حوزه تربیع و پخش کتاب پزشکی در کشور

نام کتاب: بشقاب من
مردآوری و تالیف: دکتر علی زاده، مستانه تابش
ناشر: تیمورزاده نوین
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۳-۷۵-۴
نوبت چاپ: ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰ جلد
پیشگویی: دکتر علی زاده
چاپ و محافلی: دکتر علی زاده
پناه:



نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرانسوی
تلفن: ۸۸ ۲۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۲۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۲۲ ۳۲ ۳۲
دورنگار: ۸۸ ۲۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹۹
پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com
اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



دیباچه

امروزه ارائه الگوی صحیح سبک زندگی، جزئی از سیاست‌های طولانی مدت کشور در راستای کاهش شیوع بیماری‌ها محسوب می‌شود. لذا لزوم ارائه برنامه‌های جامع برای کاهش شیوع بیماری‌های قلبی و عوامل خطر مرتبط با آن از قبیل پرفشاری خون، دیابت و چاقی در کشور احساس می‌شود. همچنین در سال‌های اخیر دانسته‌های ما پیرامون اهمیت تغذیه در مهارت‌های ورزشی به طور قابل توجهی افزایش یافته است. تنظیم دقیق یک برنامه غذایی متناسب با نیاز ورزشکاران در دوران تمرینات و مسابقات که به تدریج مستقیم بر سرعت، قدرت و استقامت دارد، از عوامل کلیدی موفقیت ورزشکاران محسوب می‌گردد.

بنابراین با توجه به اهمیت ورزش در جامعه عادی و جامعه ورزشکار، هیأت پزشکی ورزشی استان تهران تصمیم شد که با همکاری انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران و با حمایت هیأت رادیویی ورزش، اقدام به تهیه برنامه رادیویی "بشقاب من" نماید. کتابی که پیش رو دارید خلاصه‌ای از مجموعه برنامه رادیویی فوق می‌باشد که توسط دکتر زهرا علی‌زاده گردآوری و تألیف شده است.

امید است که این نوشتار نقطه آغازی در شروع یک برنامه علمی صحیح منظم و کاربردی برای هر فرد باشد.

دکتر خشایار ثابتی

رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان تهران

پیشگفتار

تغذیه سالم یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از بیماری‌هاست. در بین مواد غذایی متنوع و رنگارنگ در فروشگاه‌ها انتخاب سالمترین و مفیدترین مواد غذایی، مشکل به نظر می‌رسد.

در این کتاب با گروه‌های اصلی غذایی، کالری و مواد مغذی موجود در هر گروه، بهترین انتخاب در هر دسته و توصیه‌های لازم به افراد مبتلا به دیابت، فشارخون و ... آشنا می‌شوید. با مطالعه دقیق این کتاب می‌توانید بر سر میز غذا خوردن به راحتی و با اطمینان مواد غذایی سالم داشته باشید.

دکتر زهرا علی‌زاده

اگر مبتلا به دیابت هستید یا قصد دارید از ابتلا به این بیماری در آینده جلوگیری کنید، در قسمت توصیه‌ها به علامت قند توجه کنید.



اگر مبتلا به پرفشاری خون هستید یا قصد دارید از ابتلا به این بیماری در آینده جلوگیری کنید، در قسمت توصیه‌ها به علامت نمکدان توجه کنید.



اگر مبتلا به چربی خون بالا هستید یا قصد دارید از ابتلا به این بیماری در آینده جلوگیری کنید، در قسمت توصیه‌ها به علامت چربی توجه کنید.



فهرست

- ۷ راهنمای جداول
- ۸ گروه نان و غلات
- ۹ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه نان و غلات
- ۱۰ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا
- ۱۱ گروه گوشت و حبوبات
- ۱۲ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه گوشت و حبوبات
- ۱۳ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا
- ۱۴ گروه لبنیات
- ۱۵ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه لبنیات
- ۱۶ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا
- ۱۸ گروه میوه‌ها
- ۱۹ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه میوه‌ها
- ۲۰ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا

گروه سبزیجات ۲۲

۲۳ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه سبزیجات

۲۴ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا

گروه چربی‌ها ۲۵

۲۶ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه چربی‌ها

۲۷ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا

تنقلات ۲۸

۳۰ توصیه‌های تغذیه‌ای برای مصرف تنقلات

۳۱ توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت، فشارخون و چربی خون بالا

فهرست جدول

۹	جدول گروه حبوبات و غلات
۱۲	جدول گروه گوشت و حبوبات
۱۶	جدول گروه لبنیات
۱۹	جدول گروه میوه‌ها
۲۳	جدول گروه سبزیجات
۲۶	جدول گروه چربی‌ها
۲۹	جدول نمونه تنقلات