

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)
تصویرسازی و گرافیک : مانی افشار

مدرسنامه :	طبرکده، زهرا، ۱۳۵۲ - گردآوریده
عنوان و نام پدیدآور :	بشقاب می‌گذرد لوری و تألیف زهرا علی‌زاده، سبزه‌بانه تابش : تصویرسازی و گرافیک مانیا افشار : [به سفارش] شبکه رادیویی ورزش، هیأت پزشکی ورزشی استان تهران، انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران.
موضوعات بشماره :	تهران : چشم‌دانش، ۱۳۹۰.
موضوعات نامبره :	۲۴ هـ: صبر (زیگن)، جدول (زیگن)، جدول (زیگن)، ۹/۵ ۱۹ س.ی.
شابک :	۲۵۰۰۰ ریال ۹۶۴-۷۱۲۳-۴۸-۵
وضعیت فهرست نویسی :	ایفا
موضوع :	مدینه
موضوع :	نظریه - بیماری‌ها - پزشکی
موضوع :	ورزشکاران - مدینه
موضوع :	فشار خون زیاد - تأثیر مدینه
موضوع :	دینام - مدینه
شابک نامبره :	تابش، مستانه، ۱۳۲۴ - گردآوریده
شابک نامبره :	انتشار، مانیا، تصویرگر
شابک نامبره :	ساز و سیماک جمهوری اسلامی ایران، شبکه رادیویی ورزش
شابک نامبره :	سازمان تربیه بدنی جمهوری اسلامی ایران، هیأت پزشکی، ورزشی استان تهران
شابک نامبره :	انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران
رده یبف کنگره :	۱۳۹۰ ش.ع/۸۷۸۸۲
رده بندی دهوی :	۶۱۲/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۵۰۱۰۲۲
تاریخ درج فهرست :	۱۳۹۰/۰۷/۱۰
تاریخ به‌نگارش :	۱۳۹۰/۰۷/۱۷
کد پیگردی :	۷۴۹۹۵۵۴

نام کتاب: بشقاب من

مؤلفین: زهرا علی‌زاده مستانه تابش

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مانیا افشار

ناشر: انتشارات شبنم دانش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۲۳-۴۸-۵

نشانی: خیابان شریعتی، سه راه طالقانی، خیابان بوشهر، پلاک ۹ - تلفن: ۷۷۵۲۵۸۱۵

دورنگار: ۷۷۶۴۰۰۷

آدرس پست الکترونیکی مؤلف: playdiet@yahoo.com

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

استفاده از مطالب کتاب با ذکر منبع بلامانع می‌باشد.

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 موفقیت‌های ورزشی به طور قابل توجهی افزایش یافته است. تنظیم دقیق یک برنامه غذایی متناسب با نیاز ورزشکاران در دوران تمرینات و مسابقات که تاثیر مستقیم بر سرعت، قدرت و استقامت دارد، از عوامل کلیدی موفقیت در رشته ورزشی محسوب می‌گردد.

بنابراین با توجه به اهمیت تغذیه در جامعه عادی و جامعه ورزشکار، هیأت پزشکی ورزشی استان تهران مصمم شد که با همکاری انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران و با حمایت شبکه رادیویی ورزش، اقدام به تهیه برنامه رادیویی "بشقاب من" نماید. کتابی که پس 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 غذایی 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 چربی خون بالا آشنا می‌شوید. با مطالعه دقیق این کتاب می‌توانید بر سر میز غذای خود بشقاب‌هایی حاوی 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
- ۱۵ گروه لبنیات
- ۱۶ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه لبنیات
- ۱۷ 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

۲۲ گروه سبزیجات

۲۳ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه سبزیجات

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

۲۵ گروه چربی‌ها

۲۶ توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه چربی‌ها

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

۲۸ تنقلات

۳۰ توصیه‌های تغذیه‌ای برای مصرف تنقلات

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

فهرست جداول

جدول گروه نان و غلات

جدول گروه گوشت و حبوبات

جدول گروه لبنیات

جدول گروه میوه‌ها

جدول گروه سبزیجات

جدول گروه چربی‌ها

جدول نمونه تنقلات