

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه ریزی و مدیریت

تغذیه خانواده

مهندس فیروزه خرمشاهی

خرمشاهی، فیروزه، ۱۳۴۶ -
برنامه‌ریزی و مدیریت تغذیه خانواده / فیروزه خرمشاهی -
تهران: مدیسه، ۱۳۸۳.
۱۹۲ ص.: جدول. نمودار.

ISBN 964-95061-9-5: ۲۲۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
کتابنامه: ص. [۱۹۱] - ۱۹۳
۱. تغذیه. ۲. رژیم غذایی. ۳. مواد غذایی. الف. عنوان
۴۴/خ/۱۲۴۱ QP ۶۱۳/۲
کتابخانه ملی ایران

۴۰۸۱۹-۸۳م

● برنامه‌ریزی و مدیریت تغذیه خانواده

مهندس فیروزه خرمشاهی

طراح جلد: علیرضا اسماعیلی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: نقش چلیپا

لیتوگرافی و چاپ: تندیس نقره‌ای

صحافی: کهنمویی‌زاده

چاپ اول: ۱۳۸۴؛ شمارگان ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۹۵۰۶۱-۹-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه برداشتی از این اثر بدون ذکر مأخذ
ممنوع است.



انتشارات مدیسه

انتشارات مدیسه

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهید وحید نظری، شماره

۱۹۲، طبقه ۴ تلفن / فکس: ۶۴۹۴۵۵۵

عنوان	صفحه
تغذیه و سلامتی.....	۹
ارتباط بین تغذیه و سلامتی.....	۱۱
مدیریت تغذیه و سلامتی.....	۱۵
برنامه‌ریزی تغذیه صحیح.....	۱۶
الگوی مدیریت تغذیه و سلامت.....	۱۷
چاقی و لاغری.....	۱۹
اندام شما چگونه است؟.....	۲۰
درباره زندگی سالم.....	۲۵
شناخت هرم مواد غذایی و ویژگی‌های آن.....	۳۰
هر شخصی باید به چه میزانی غذا بخورد؟.....	۳۲
یک سهم از ماده غذایی شامل چه غذاهایی است؟.....	۳۴
مقدار یک سهم از سبزیجات.....	۳۶
گروه میوه‌ها ۲-۴ سهم در روز.....	۳۷
آب.....	۳۷
ویتامین A.....	۳۹
ویتامین C.....	۴۱

۴۲	گروه گوشت ۲-۳ سهم در هر روز
۴۳	گروه شیر ۳-۴ سهم در روز
۴۴	معادل کلسیم
۴۵	میزان چربی موجود در پنیر
۴۶	برنج
۴۸	چربی ها، روغن ها و گروه شیرینی جات
۴۹	نمک و چاشنی ها
۵۱	رژیم هایی برای مدیریت وزن
۵۲	رژیم با محدودیت در مصرف شیرین های تغلیظ شده
۵۲	قوانین رژیم
۵۶	دستور غذایی برای این رژیم
۵۷	رژیم هایی با کنترل کالری دریافتی (رژیم لاغری)
۵۸	قوانین این رژیم
۶۰	رژیم بر مبنای برنامه ریزی سلامتی
۶۱	رژیم های با مواد مغذی زیاد (رژیم چاقی و دوره نقاهت)
۶۳	توصیه های مربوط به رژیم پرکالری
۶۴	«تغذیه کودک»
۶۶	رشد کودکان
۶۹	رژیم غذایی کودکان ۵ - ۱ سال
۷۲	صورت غذای طراحی شده برای بچه ها
۷۳	توصیه های تغذیه ای و بهداشتی
۸۰	نیاز کودک به خوردن صبحانه
۸۱	ویتامین ها
۸۲	ویتامین های محلول در چربی

- ۹۵..... ویتامین‌های محلول در آب
- ۹۵..... ویتامین‌های گروه B
- ۹۶..... ارتباط بین ویتامین‌های گروه B و بیماری‌های قلبی
- ۹۸..... اسید فولیک و سرطان
- ۱۰۲..... حساسیت
- عملکرد مواد غذایی انرژی‌زا و عدم تحمل در خوردن بعضی
- ۱۰۲..... مواد غذایی
- ۱۰۵..... عدم تحمل غذا
- ۱۰۶..... کلسیم چه اهمیتی برای بدن دارد؟
- ۱۱۱..... فیبر چیست و چرا باید آن را در رژیم غذایی کنجانند؟
- ۱۱۴..... رژیم غذایی سرشار از فیبر
- ۱۱۵..... چه میزان فیبر کافی است؟
- ۱۱۵..... قوانین رژیم
- ۱۱۸..... آنتی اکسیدان‌ها
- بررسی یک مورد تحقیق در مورد خاصیت آنتی اکسیدانی
- ۱۲۲..... میوه‌ها و سبزیجات
- ۱۲۴..... جای خاصیت آنتی اکسیدانی دارد
- ۱۲۶..... چربی‌ها و روغن‌ها
- ۱۲۸..... چربی موجود در رژیم غذایی روزانه - رژیم متبنی بر سلامتی
- ۱۳۲..... ارتباط بین میزان کالری و چربی
- ۱۳۳..... غذاهای با غلظت بالای چربی‌های خوب
- ۱۳۵..... احتیاجات ما به چربی چه اندازه است؟
- ۱۳۷..... از کلسترول چه می‌دانید؟
- ۱۴۰..... ارتباط بین کلسترول و بیماری‌های قلبی

۱۴۰	چربی‌های رژیمی و کلسترول
۱۴۲	غذای فعال Functional foods
۱۵۴	افزودنی‌های غذایی
۱۵۶	نگهدارنده‌ها
۱۵۷	آنتی اکسیدان‌ها
۱۵۹	امولسی‌فایرها و پایدارکننده‌ها
۱۶۰	رنگ‌ها
۱۶۲	شیرین‌کننده‌ها
۱۶۳	تقویت‌کننده‌های طعم
۱۶۴	طعم‌دهنده‌ها
۱۶۵	دیگر مواد
۱۶۶	نمک
۱۶۶	نمک چه نقشی در بدن بازی می‌کند؟
۱۷۱	شیرین‌کننده‌های مصنوعی
۱۷۲	آسپارتام
۱۷۶	پروپیونات چیست؟
۱۷۸	عملکرد MSG
۱۷۸	گلوتامات و مونوسدیم گلوتامات (MSG)
۱۸۲	شماره‌گذاری مواد افزودنی
۱۸۵	ایمنی افزودنی‌های غذایی
۱۹۰	فهرست برخی اصطلاحات
۱۹۱	منابع مورد استفاده