

تفذیه علمی
کاهش کلسترول و چربی های مضر



انتشارات پیوسته

۱۳۹۰

سرشناسه	: پورایمانی، منیژه، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه علمی، کاهش کلسترول و چربی های مضر / ترجمه و تألیف منیژه پورایمانی.
مشخصات نشر	: تهران: پیوسته، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.: جدول (بخشی رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۹۱-۳۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: بخش اعظم کتاب حاضر ترجمه کتاب... "Cholesterin risiko fur herz und gefabe"
یادداشت	: اثر ادیتا پوسپیزیل است. کتابنامه: ص ۹۹.
موضوع	: کلسترول -- کاهش با رژیم غذایی
شناسه افزوده	: پوسپیزیل، ادیتا
شناسه افزوده	: Pospisil, Edita
رده بندی کنگره	: ۷۱۳۹۰ ت ۸۷ پ / ۲۲۷ / ۷۵ RM
رده بندی دیویی	: ۶۴۱ / ۵۶۳۸۴۷
شماره کتاب شناسی ملی	: ۲۵۷۱۰۲۳

Email: PayvastehPublications@yahoo.com



آئینہٴ عالمی

گاہش کانسٹرول و تجربیاتی مضامین

ترجمہ و تالیف

مینزہ پورایمانی





انتشارات پیوسته

تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳-۹۱۷

نام کتاب: تغذیه علمی «کاهش کلسترول و چربی‌های مضر»

ترجمه و تألیف: منیژه پورایمانی

حروف چین و صفحه‌آرا: ابوالفضل خداپرست

لیتوگرافی: نوید چاپ: شعبانی

چاپ اول: ۱۳۹۰ تیراژ: ۱۲۰۰

صحافی: کتب «سبزواری»

ویراستار: ابوالفضل خداپرست

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

ناشر: انتشارات پیوسته

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

ISBN: 978-964-7091-39-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۹۱-۳۹-۸

۹	سخنی از ناشر
۱۱	مقدمه
۱۳	پیشگفتار
۱۵	پایین آوردن کلسترول «خیلی آسان»
۱۷	کلسترول و چربی خون ماده حیاتی
۱۹	چربی خون بالا - خطر آرتریوز کلروز
--	<i>Arterios Klerose</i>
--	 (آهکی شدن یا تنگی عروق)
۲۳	دلایل افزایش چربی خون
۲۵	پیشگیری از تنگی عروق
--	 «آرتریوز کلروز» - آهکی شدن
--	<i>Arterios Klerose</i>
۲۷	کاهش چربی خون «قدم به قدم»
۳۹	تری گلیسیرید
۴۱	چربی های پنهان و غیر آشکار
۴۳	چربی های آشکار و قابل رویت
۴۵	چربی های پنهان در مواد غذایی
۴۹	آشپزی، شیرینی پزی، سرخ کردن
--	 و غذای سرد

۵۳	کلسترول بالا و سنگ کیسه صفرا
۵۵	راهنمای استفاده از جداول
۷۹	نقطه دود و نقطه اشتعال روغن‌ها
۸۵	تقسیمات عناصر مواد غذایی
--	 و گروه‌ها در هرم غذایی
۸۹	نگاهی به طب سنتی با ارزش ایران
۹۳	نگاهی به گذشته و حال
۹۵	توصیه یکی از متخصصین
--	 «گیاه درمانی و طب سنتی»
۹۷	چند پرسش و پاسخ
۹۹	منابع



شاید همیشه در این فکر باشیم تا برای حل مشکلات جسمی از جمله بیماری‌ها که ممکن است هر کسی به آن‌ها مبتلا شود فقط و فقط روش درمان را مد نظر داشته باشیم. البته روش درست و صحیح هم این است که تنها راه‌هایی از بیماری در زمان ابتلا به آن همان درمان می‌باشد و ما به چاره‌ای دیگر نمی‌اندیشیم، اما این را بایستی بدانیم که راه بهتر و آسان‌تری وجود دارد که هم راحت‌تر است و هم کم هزینه‌تر و آن روش «بهداشت و پیشگیری» قبل از بروز مشکلات و بیماری‌ها می‌باشد. امروزه نیز تمام متخصصین این روش را به همه توصیه می‌کنند و بهترین راه حل برای رفع مشکلات جسمی و روحی و حتی اعمال و رفتارهای دیگر ما در زندگی نیز می‌دانند تا کمتر با بیماری‌های جسمی و روحی و با مشکلات روبرو شویم. زیرا پیشگیری ما را از درگیری با بیماری که ممکن است عوارض جانبی جسمی و روحی نیز در اثر درمان و مصرف داروهای مربوطه به همراه داشته باشد، محافظت می‌نماید. بنابراین باید توجه کنیم که راه بهتر و راحت‌تر همان بهداشت و پیشگیری است که ما را تا حد ممکن از ابتلا به بیماری‌ها مصون می‌دارد. شاید بعضی از بیماری‌ها در نظر اول برای ما ساده و غیر قابل توجه باشد، ولی ممکن است روزی همان بیماری کوچک و ساده ما را با مرگ روبرو کند. مثلاً می‌توان مشکل «کلسترول بالا و چربی‌های مضر» را نام برد که در این دنیای ماشینی امروز و غذاهای چرب و آماده که به نام «فست فود» به خوردمان داده می‌شود و بسیار کسانی هم هستند که بر اثر عادت به مقدار زیاد از آن‌ها را مصرف می‌کنند.

همانطور که ما در کشورمان سرگرم زندگی روزمره هستیم بسیاری از اشخاص را می‌بینیم که بخاطر مشکلاتشان در زندگی اصلاً توجهی به سلامت جسمی و روحی خود ندارند و شاید هیچ وقت در مورد یک برنامه منظم و صحیح تغذیه سالم برای خودشان فکری نکرده‌اند. زمانی متوجه این غفلت و کوتاهی می‌شوند که دچار بیماری خاصی شده باشند و شاید هم بعضی مواقع دیر شده باشد.

ما نایستی منتظر زمانی باشیم که وقتی به بیماری خاصی مبتلا شدیم به یک متخصص مراجعه کنیم بلکه بهترین و سالم‌ترین و حتی کم هزینه‌ترین راه درمان همان «بهداشت و پیشگیری» است که اگر جسمی باشد، روحی هم خواهد بود. مثلاً اگر شخصی مبتلا به بیماری کلسترول بالا شود در آینده نیز دچار بیماری‌هایی از جمله «استرس و اضطراب» به علت کلسترول مضر یا بد LDL و یا «افسردگی» بخاطر بیماریش خواهد شد و در آینده‌ای نه چندان دور نیز اگر به توصیه‌های پزشک خود عمل نکند به بیماری آرتروز، کلروز، *Arterios Klerose* یعنی تنگی عروق، آهکی شدن، مبتلا خواهد شد و بعد از آن هم ممکن است دچار «حمله و سکت قلبی یا مغزی» شود که احتمالاً مرگ را نیز به دنبال خواهد داشت. از این رو بهتر است جهت آگاهی خود برای بهداشت و پیشگیری با متخصصین در این رشته و نیز از کتاب‌های مفید در این راستا اطلاعات لازم را بدست آوریم تا سلامتی جسمی و روحی کامل و زندگی خوب و راحتی را داشته باشیم.

کتابی را که اکنون در دست دارید ترجمه و تألیف خانم منیره پورایمانی با محتوای مفید و قابل استفاده برای عموم به نام «تغذیه علمی، کاهش کلسترول و چربی‌های مضر» در دسترس شما و علاقمندان به سلامت جسمی و روحی قرار گرفته و امید است که بتواند کمکی برای شما در جهت زندگی راحت و توأم با سلامتی باشد.

ابوالفضل خداپرست



از پروردگار مهربان و بخشنده سپاسگزارم که توفیق ترجمه و تألیف این کتاب را به من داد تا شاید بتوانم در راه سلامتی هموعان هموطن خودم خدمتی کرده باشم.

به امید خدا و راهنمایی‌های این کتاب ما بتوانیم در راه «حفظ بدن که از جمله واجبات است...» گامی مؤثر برداشته و به آن جامه عمل بپوشانیم. خدایا به ما کمک کن تا بتوانیم با دستیابی به آگاهی بیشتر توانا تر شویم و بر مشکلات چیره گشته و راحت تر به مقصد برسیم.

ابتدا از استاد گرانقدر سرکار خانم دکتر قاسم‌زاده حدادی که رشته تغذیه علمی و رژیم غذایی درمانی را نزد ایشان فرا گرفتم و سپس از اساتید محترم دانشگاه آزاد اسلامی «زیان» که رشته ترجمه را نزد آنان فرا گرفته‌ام کمال تشکر و قدردانی را دارم و از خداوند متان برای تمام دست‌اندرکاران این کتاب راهنما از جمله کسانی که در کشور آلمان زحمت کشیده‌اند تا این کتاب به چاپ برسد و کسانی که در حال حاضر از جمله مسئول انتشارات پیوسته تلاش کرده‌اند تا این کتاب در کشور عزیز خودمان ایران به چاپ برسد کمال تشکر را دارم و سلامتی جسمی و احساس آرامش درونی را برایشان خواستارم. امیدوارم که بهره این تلاش را به صورت انعکاسی از انرژی‌های مثبت در زندگیشان لمس کنند.

منیره پورایمانی

«حفظ بدن از واجبات است»

ورزش، تحرک، تغذیه صحیح،

سلامت جسمی و احساس آرامش درونی،

زندگی توأم با راحتی و نشاط برای خود و راهنما برای دیگران.



اگر پزشک شما دستور داده که بخاطر کلسترول بالای بدنتان باید در نوع تغذیه خود تغییراتی اساسی بدهید، حتماً مشکلاتی در برابر شما خودنمایی خواهند کرد و تازه اول راه هستید.

وقتی شما بطور موقت به سوپر مارکت می‌روید مثل کسی که چیزی گم کرده سرگردان می‌مانید و از تمام مواد غذایی که در آنجا وجود دارد و در مقابل دیدگان شما رژه می‌روند، نمی‌دانید کدام یک را می‌توانید انتخاب کنید که اجازه مصرفشان را داشته باشید. بیشترین زمان شما را خواندن فهرست مواد تشکیل دهنده محصولات خواهد گرفت و بسته‌بندی‌ها را زیر و رو خواهید کرد تا بدانید چه موادی و به چه مقداری در تولید آن‌ها به کار رفته است.

در این کتاب برای جایگزینی تمام کلسترول‌ها «بد و خوب» به شما کمک می‌شود تا اطلاعات فراوانی را در جهت و هدفی موفق در باره بدست آوردن مواد غذایی و اطلاعات مهمی در باره چربی، کلسترول، فیبر، مقدار انرژی ذخیره‌های آن و نگهداری انرژی و نوع مصرف آن به گونه‌ای که بتوانید به تغذیه سالم و کاهش کلسترول و چربی‌های مضر نزدیک و نزدیک‌تر شوید. راهنمایی‌ها و دستورات مهم و قابل توجه‌ای که داده می‌شود این راه را برای شما آسان‌تر خواهد کرد و شما می‌توانید مواد غذایی را با هم مقایسه کنید و انتخابی درست داشته باشید تا آن را جایگزین نمایید.

بعد از این که آن را آموختید مطمئناً از این راه باز نخواهید گشت چون تازه

متوجه اشکالات و اشتباهات گذشته خود خواهید شد. درست است که در ابتدا موقعیت و وضعیت انسان تغییر می‌کند، ولی این تغییر در جهت مثبت و موفقیت و سلامت جسمی خواهد بود. توصیه می‌شود که از این تغییر هیچ نگرانی به خود راه ندهید و شما با گونه‌ای جدید از زندگی آشنا خواهید شد. دور شدن از عادت‌های گذشته کمی سخت به نظر می‌آید، ولی غیر ممکن نیست و شما بعد از گذراندن این دوران سر حال و شاداب خواهید شد و از تصمیم خود پشیمان نمی‌شوید و خوشحال هم خواهید شد، تازه به این نتیجه می‌رسید که ای کاش زودتر چنین کاری را یاد می‌گرفتم.

من هم قبلاً مثل بسیاری از متخصصین تغذیه فکر می‌کردم که هر کسی باید از تغذیهٔ زمان‌های گذشته و قدیم پیروی کند و یا مجبور به پیروی فرمی غلط از تغذیه باشد.

این کتاب و راهنمایی‌های آن شما را به سوی راهی هدایت می‌کند که بتوانید تغذیه‌ای بهتر و سالم‌تر را برای خود انتخاب نمایید، در واقع پزشک خود باشید. این روش تغذیه نه فقط به شما بلکه به همه کمک خواهد کرد تا نتیجهٔ آزمایش کلسترول بالا را بتوانید با اجرای دستورات و تصمیمات خود به حد پایین کاهش دهید.

آرزوی سلامتی کامل را برای شما خواستارم.
دینا پوسیپول