

بدانیم تا بمانیم

تغذیه و سلامتی

مولفین: اعظم سلیمانی

فروزان آقاجانی

انتشارات پرک

سرشناسه	: سلیمانی، اعظم، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه و سلامتی/مؤلفین اعظم سلیمانی، فروزان آقاجانی.
مشخصات نشر: قزوین	: پرک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۷ ص.:مصور؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-5414-04-2
وضعیت فهرست نویسی	: فبیای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت: بالای عنوان	: بدانیم تا بمانیم.
یادداشت	: کتابنامه.
شناسه افزوده	: آقاجانی، فروزان، ۱۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۶۵۷۱۱

انتشارات پرک - قزوین، صندوق پستی ۱۷۹۱-۳۴۱۸۵ تلفن (۰۲۸)۳۳۶۶۲۳۵-۳۳۳۲۱۲۱۲

نام کتاب: تغذیه و سلامتی

مؤلفین: اعظم سلیمانی و فروزان آقاجانی

طراحی جلد: سیمین سررشته داری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴.

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: سعیدی

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-5414-46-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۴-۴۶-۲

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	تغذیه
۷	اهمیت تغذیه مناسب در سلامتی
۸	ماده مغذی
۸	درشت مغذی ها
۸	ریز مغذی ها
۸	سوء تغذیه
۹	هرم غذایی و نقش گروه های غذایی
۱۰	گروه اول: کربوهیدرات ها
۱۰	گروه دوم: سبزی ها
۱۱	گروه سوم: میوه ها
۱۲	گروه چهارم: لبنیات
۱۲	گروه پنجم: پروتئین ها
۱۳	گروه متفرقه
۱۳	بیشتر بدانید
۱۴	توصیه های تغذیه ای سالم
۱۴	اهمیت تغذیه سالم
۱۵	تغذیه برای رشد بهتر مغز
۱۵	تغذیه مناسب برای فعالیت سیستم عصبی
۱۵	تغذیه کودکان
۱۶	تغذیه سالمندان
۱۷	تغذیه در زمان بلوغ و نوجوانی
۱۷	تغذیه زنان باردار
۱۸	تغذیه زنان شیر ده
۱۹	تغذیه در زمان یائسگی
۱۹	تغذیه در سندرم پیش از قاعدگی (pms)

- تغذیه مفید برای کاهش استرس و اضطراب ۲۰
- تغذیه مفید در بیش فعالی ۲۰
- تغذیه افرادی که فشار خون بالا دارند ۲۱
- تغذیه افرادی که فشار خون پایین دارند ۲۲
- تغذیه برای افرادی که کم خونی فقر آهن دارند ۲۲
- تغذیه بیماران عفونی ۲۳
- تغذیه بیماران قلبی و عروقی ۲۳
- تغذیه در استئوپروز ۲۴
- تغذیه هنگام عفونت های ادراری ۲۵
- تغذیه هنگام دیابت ۲۶
- تغذیه در هیپرتیروییدی ۲۶
- تغذیه در هیپوتیروییدی ۲۷
- تغذیه هنگام بیماری های التهابی روده (کولیت اولسراتیو و کرون) ۲۷
- تغذیه افرادی که حالت تهوع و استفراغ دارند ۲۸
- تغذیه افرادی که آنفلوآنزا دارند ۲۹
- تغذیه افرادی که دچار افسردگی شده اند ۳۰
- تغذیه افرادی که زخم معده دارند ۳۰
- تغذیه افرادی که سرطان معده دارند ۳۱
- تغذیه افرادی که اسهال دارند ۳۱
- تغذیه افرادی که واریس دارند ۳۲
- تغذیه افرادی که عفونت حلق و گلو دارند (آنژین) ۳۲
- تغذیه افرادی که تالاسمی دارند ۳۲
- تالاسمی ماژور ۳۳
- تالاسمی مینور ۳۳
- تغذیه افرادی که نفخ شکم دارند ۳۳
- تغذیه افرادی که یبوست دارند ۳۳
- تغذیه افرادی که هموروئید دارند ۳۴
- توصیه های تغذیه ای برای زمان قاعدگی ۳۵

- ۳۵.....توصیه های تغذیه ای برای کارگران
- ۳۶.....توصیه های تغذیه ای برای تقویت حافظه
- ۳۷.....تغذیه در شیر خوارگی
- ۳۸.....توصیه های تغذیه ای برای افرادی که سرطان خون دارند
- ۳۹.....توصیه های تغذیه ای برای افرادی سرطان پروستات دارند
- ۳۹.....توصیه های تغذیه ای در افرادی که سرطان پستان دارند
- ۴۰.....توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان
- ۴۰.....توصیه های تغذیه ای برای افراد لاغر
- ۴۱.....توصیه های تغذیه ای برای افراد چاق
- ۴۱.....توصیه های تغذیه ای برای افرادی که شب کار هستند
- ۴۳.....توصیه های تغذیه ای برای افرادی که نقرس دارند
- ۴۳.....توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه
- ۴۶.....احادیث از پیامبر درباره تغذیه سالم
- ۴۷.....منابع

به نام خدا

مقدمه:

هر موجود زنده ای برای ادامه حیات به غذای نیاز دارد. غذا برای تامین نیروی مورد نیاز بدن فعالیت اعضا و دستگاه های مختلف، رشد و نمو، تامین و حفظ حرارت بدن و هریک از اعمال حیاتی لازم است. نیاز انسان به غذایی از احتیاجات ذاتی است که عامل مهمی در بقای زندگی و طول عمر می باشد. نیاز به غذا دایمی و همیشگی است و سلولهای بدن را وادار به تلاش برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی می کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها سبب رشد مناسب شده و تندرستی و طول عمر مفید را به ارمغان می آورد بلکه روی اعصاب و روان تاثیر گذاشته و سبب رشد فکری و تقویت نیروی روانی می شود. بدون تردید تغذیه صحیح در سلامت و تندرستی انسان به گونه ای موثر است که آن را نمی توان انکار کرد. تغذیه ای که بر اساس اصول علمی بوده و تمام احتیاجات بدن ما را برآورده کند می تواند سلامت انسان را تامین کرده و قوای دفاعی بدن را افزایش دهد. به عقیده بسیاری از اندیشمندان یک برنامه غذایی خوب و متعادل می تواند علاوه بر افزودن نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. در حالی که محروم بودن از مواد غذایی مفید پایه و اساس تندرستی را سست کرده و حتی روی نسلهای آینده انسان نیز تاثیر بدی دارد. می دانیم که سلامتی فقط به معنای فقدان بیماری نیست، بلکه فرد سالم انسانی را می گویند که از نظر جسمی، روحی، روانی و اجتماعی در رفاه و آسایش کامل باشد. در تامین سلامتی، عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی نقش دارند و از بین عوامل محیطی می توان عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، بهداشتی و تغذیه ای را نام برد.