

تأثيرات شگرف تغذيه بر مغز و روان

معرفی رژیم غذایی مؤثر بر افکار، رفتار و احساسات

تردآوری و ترجمه:

پرویز حسن زاده

محل بنام



۱۳۹۵

سرشناسه	:	حسن زاده، پرستو، ۱۳۵۸ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	تأثیرات شگرف تغذیه بر مغز و روان (معرفی رژیم غذایی مؤثر بر افکار، رفتار و احساسات)/گردآوری و ترجمه پرستو حسن زاده، محسن بخنوه.
مشخصات نشر	:	تهران: محراب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۴ص.
شابک	:	978-600-8568-03-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	بهداشت روانی -- تأثیر تغذیه
موضوع	:	Mental health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	:	بخنوه، محسن، ۱۳۶۱ - گردآورنده، مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۱۰۵ ت ۲۳۵/۵۴۴/۴۵۵ RC
رده بندی دیویی	:	۸۲۱/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۹۲۶۲



انتشارات محراب

تأثیرات شگرف تغذیه بر مغز و روان

گردآوری و ترجمه: پرستو حسن زاده، محسن بخنوه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۸-۰۳-۲

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیمیای حضور

تلفکس: ۳۶۶۵۵۰۶۲؛ تلفن همراه ۰۹۳۶۱۴۶۸۶۳۲

email: entesharatmehrab@gmail.com

«کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

مقدمه مترجمان.....	۱۱
فصل اول: نقش تغذیه در سلامت مغز و روان.....	۱۳
مغز سالم.....	۱۵
نقش تغذیه در سلامت روان و بهزیستی در کودکی.....	۱۸
غذاهایی که مغز را فریب می دهند.....	۲۲
غذاهایی که به مغز آسیب می رسانند.....	۲۴
غذاهایی که سبب تغذیه و تقویت مغز می شوند.....	۲۷
کربوهیدرات های پیچیده.....	۲۹
چربی ها: اسیدهای چرب ضروری.....	۳۰
اسیدهای آمینه.....	۳۱
ویتامین ها و مواد معدنی.....	۳۲
آب.....	۳۷
فصل دوم: نقش تغذیه در مشکلات خاص سلامت روان.....	۳۹
اضطراب.....	۳۹
اسیدهای چرب امگا-۳.....	۴۲
ویتامین ها و مواد معدنی.....	۴۲
ویتامین های گروه ب.....	۴۲
ویتامین ث.....	۴۳
کلسیم و منیزیم.....	۴۴
پتاسیم.....	۴۴
توصیه.....	۴۶
مصرف آب.....	۴۶
مواد غذایی که موجب ایجاد اضطراب می شوند.....	۴۷

- ۴۷..... الف: مواد قندی
- ۴۸..... چه میزان قند در غذای شما وجود دارد؟
- ۴۹..... توصیه
- ۵۰..... ب: نمک
- ۵۱..... چه میزان نمک در غذای شما وجود دارد؟
- ۵۲..... ج: کافئین
- ۵۳..... توصیه
- ۵۴..... منابع غذایی حاوی کافئین
- ۵۶..... د: الکل
- ۵۷..... تأثیرات فیزیولوژیک مصرف الکل
- ۵۷..... الف: الکل برای سر سمی است
- ۵۸..... ب: الکل به هیپوکامپ آسیب می‌رساند
- ۵۸..... ج: الکل اضطراب را افزایش می‌دهد
- ۵۸..... د: الکل خواب را برهم می‌زند
- ۵۹..... تأثیرات روان‌شناختی مصرف الکل
- ۵۹..... الف: الکل افق دید فرد را محدود می‌کند
- ۵۹..... ب: الکل موجب بزرگنمایی بیش از حد هیجان‌ها می‌شود
- ۶۰..... اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی (ADHD)
- ۶۱..... اسیدهای چرب ضروری
- ۶۲..... مواد معدنی
- ۶۲..... افسردگی
- ۶۳..... چربی‌ها
- ۶۵..... اسیدهای چرب امگا-۳
- ۶۵..... اسیدهای چرب ضروری
- ۶۸..... ویتامین‌ها و مواد معدنی

۶۹.....	اسیدهای آمینه
۶۹.....	زوال عقل و بیماری آلزایمر
۷۰.....	چربی ها
۷۱.....	ویتامین ها
۷۲.....	مواد معدنی

۷۵.....	فصل سوم: اهمیت تغذیه در اسلام
۷۷.....	اهمیت سلامت معده و رژیم غذایی سالم
۷۷.....	اهمیت جویدن غذا
۷۸.....	اهمیت جرم بدن غذا در نظر پزشکی
۷۸.....	الف: اهمیت خواب و ویتامین ها و مواد معدنی
۷۹.....	ب: حفظ وزن سال
۷۹.....	ج: ترکیب کامل داده غذایی برای دهان
۸۰.....	د: نیاز به انرژی کمتر برای همه غذاها
۸۰.....	ه: کاهش باکتری اضافه در روده ها
۸۲.....	جمع بندی: نکات کلیدی کتاب (یک رژیم غذایی سالم)
۸۴.....	منابع

مقدمه مترجمان

برای دهه‌های متوالی درمان غالب برای کسانی که دارای مشکلاتی در حوزه سلامت روان بودند، درمان پزشکی و دارویی بود. این تجویز توسط پزشکان انجام می‌شد، اما یک رویکرد یکپارچه که تلفیقی از مؤلفه‌های درمان‌های گوناگون باشد و اثر متقابل جسم، احساس و روان فرد را در نظر بگیرد، می‌تواند بسیار مؤثرتر از مسیر تک‌بعدی و یک‌سویه درمان باشد. امروزه شواهد فزاینده‌ای حاکی از آن هستند که تغذیه تأثیر شگرفی بر نحوه کارکرد مغز و سلامت روان دارد، از این رو کتاب حاضر پیرامون تأثیر تغذیه بر روی مغز و روان گردآوری شده است.

این کتاب مشتمل بر سه فصل می‌باشد که در جل اول آن با عنوان «نقش تغذیه در سلامت مغز و روان»، مباحث مغز سالم، نقش تغذیه در سلامت روان و بهزیستی در کودکی، غذاهای فریب‌دهنده، آسیب‌رسان و تقریباً کنند مغز را در برمی‌گیرد و حاوی جداولی است که مهمترین مواد غذایی مؤثر در سلامت روان به اختصار در آنها ارائه شده‌اند. در فصل دوم به نقش تغذیه در مشکلات خاص سلامت روان از جمله اضطراب، اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی، افسردگی، زوال عقل و الزایم پرداخته شده است. در فصل پایانی نیز به برخی از احادیث و روایات پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) اشاره شده تا مبانی دینی و اسلامی و اهمیت نحوه تغذیه در دین مبین اسلام

نیز مورد بررسی قرار گیرد. این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که هم برای متخصصان تغذیه، روان‌شناسان بالینی و مشاوران قابل استفاده باشد و هم برای گروه‌های دیگری که سعی در بهبود کیفیت زندگی خود دارند.

ایده است اثر حاضر مورد توجه علاقه‌مندان قرار گیرد. بدیهی است که اشکالات موجود در متن از نگاه دقیق خواننده دور نخواهد ماند. بدین وسیله از همه خوانندگان این کتاب، در خواست می‌کنیم که با ارائه نقطه‌نظرهای پیشنهادی، انتقادی و کاربردی خود درباره این کتاب، ما را یاری کنند.

دکتر حسن زاده - محسن بخنوه

تابستان ۱۳۹۵