



تغذیه درمانی

نوشته

شیرین چوپانکاره

شیرین، چوپانکاره، ۱۳۳۶ -

تغذیه درمانی / مؤلف شیرین چوپانکاره.

مشهد: انتشارات راهیان سبز، ۱۳۸۵.

۱۶۰ ص.

ISBN 964-5637-78-3 : ۱۶۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

الف. عنوان.

۱. تغذیه درمانی. ۲. رژیمهای غذایی.

۶۱۵/۳۵۲

ش ۹ ک / RM ۶۶۸

۸۵-۹۷۸۶ م

کتابخانه ملی ایران

محل نگهداری:

تغذیه درمانی

نویسنده	:	شیرین چوپانکاره
طرح روی جلد	:	ریحانه معدنی (۶۰۵۱۶۴۵)
خدمات کامپیوتری	:	مؤسسه شوژه (۸۴۱۱۳۲۱)
چاپ	:	دقت (۳۴۱۹۵۶۰)
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۸۵
تیراژ	:	۵۰۰۰ جلد - رقمی
بهاء	:	۱۶۰۰ تومان

مؤسسه انتشارات راهیان سبز

تلفن: ۰۵۱۱۷۲۶۰۳۸۵ - ۰۹۱۵۵۱۵۵۶۴۱

شابک ۳ - ۷۸ - ۵۶۳۷ - ۹۶۴

ISBN 964 - 5637 - 78 - 3

فهرست

مقدمه	۹
-------	---

فصل اول : تغذیه درمانی

چرا دانش تغذیه به کار گرفته نمی شود؟	۱۵
چگونه باید تندرست باشیم	۲۱
عادت های غلط غذا خوردن	۳۲
برنامه ریزی برای شادابی و توانمندی	۳۶
علت مهم خستگی بدن چیست؟	۳۹
پروتئین چه نقشی در بدن دارد؟	۴۱
برای حفظ سلامتی چه باید کرد؟	۵۱
منابع مهم پروتئینی بدن	۵۵
اصول حفظ تندرستی	۵۷

فصل دوم : بهداشت تغذیه

- ۵۹ کمیت صحیح غذا
- ۵۹ زیان غذای اضافی
- ۶۰ طرز پختن و مطبوع نمودن غذا
- ۶۱ یک غذای کامل یعنی چه ؟

فصل سوم : رژیم‌ها و دستورات غذایی

- ۶۳ رژیم اشخاص چاق
- ۶۴ چرا شخص نباید لاغر شود؟
- ۶۴ غذای شخص متنوع باشد
- ۶۵ هضم مشکل دارد
- ۶۵ جذب غذا را کمتر نمایید
- ۶۵ جذب و هضم نشاسته و مواد چربی را کم نمایید
- ۶۶ نمونه غذا برای یک شخص چاق که دارای مواد متنوع است
- ۶۶ رژیم غذایی چیست؟
- ۶۷ شما ابداً از تمام غذا محروم نیستید
- ۶۷ قبل از همه چیز آشنایی با رژیم است
- ۶۸ هر شخص رژیم خاصی دارد
- ۶۸ اگر معده شما بیمار است
- ۷۰ اگر فشار خون دارید
- ۷۲ اگر مبتلا به بیماری قند هستید
- ۷۳ اگر شما مبتلا به نقرس هستید

۷۵	اگر از روده‌ها شکایت دارید.....
۷۵	اگر شما می‌خواهید لاغر شوید.....
۷۷	اگر کبد شما بیمار است.....
۷۸	اگر شما مبتلا به روماتیسم هستید.....
۸۰	اگر کلیه‌های شما بیمار است.....
۸۱	اگر می‌خواهید چاق شوید.....
۸۲	رژیم برای اشخاص چاق.....
۸۲	اقسام کلم.....
۸۳	هویج و کاهو.....
۸۳	تره با سرکه.....
۸۴	انجیر و گوجه برقانی.....
۸۵	سالاد.....
۸۵	ژله پرتقال یا آگارگار.....
۸۶	غذا و دستورات لازم برای اشخاص لاغر.....
۸۶	۱- اشتها را زیاد کرد.....
۸۶	۲- مصرف بدن را کم نمود.....
۸۷	۳- زیادتر غذا خورد.....

فصل چهارم : زیاده روی در تغذیه یا پرفوری

۸۸	چرا ما به پرخوری می‌پردازیم؟.....
۹۱	علت پرخوری در سه گروه افراد مختلف.....
۹۱	گروه اول : افراد بی‌اطلاع یا ناآگاه.....

- گروه دوم: افراد مضطرب یا آنهایی که دستخوش فشارهای نامساعد هیجانی هستند ۹۱
- گروه سوم: افرادی که دارای مشکلات عمیق روانی هستند ۹۳

فصل پنجم: تغذیه صمیم و مناسب

- میزان مصرف روزانه چهار گروه مواد غذایی ۹۵
- ۱- میزان مصرف شیر یا لبنیات ۹۵
- ۲- میزان مصرف نان یا غلات یا حبوبات ۹۶
- ۳- میزان مصرف میوه و سبزی ۹۶
- ۴- میزان مصرف گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، به جای حبوبات خشک ۹۶
- آشنایی با رژیم غذایی خوب و رژیم غذایی بد ۹۷

فصل ششم: سلامت جدول هفتگی رژیم غذایی

- چه موقع و چگونه غذا بخوریم؟ ۱۰۱
- ده سوال درباره خصوصیات تغذیه ۱۰۱
- اهمیت خوردن صبحانه ۱۰۳
- استفاده معقول از خوراکی ها در فاصله بین غذاهای اصلی ۱۰۵
- ۶ نوبت غذای اصلی در روز ۱۰۸

فصل هفتم: متماً کالری غذاها را مناسب کنید

- یک کالری چیست؟ ۱۱۰
- آیا چند کالری باید کم نمود؟ ۱۱۳

تغییر احتیاجات غذایی در مراحل مختلف عمر	۱۱۴
میزان کالری غذاهای مختلف و «رژیم‌های غذایی»	۱۱۵
واحد غذاها و وسایل سنجش آنها	۱۱۶
غذاهای فاقد کالری	۱۱۷
۱- غذاهای کم کالری - سبزی‌ها	۱۱۸
۲- میوه‌ها	۱۱۹
۳- شیر و لبنیات	۱۱۹
۴- گوشت، مرغ و ماهی	۱۲۰
۵- نان و سایر مواد نشاسته‌ای	۱۲۱
۶- چربی‌ها	۱۲۲

فصل هشتم : موانعی که باعث شکست شما در کاهش وزن می‌شود

اشتیاق مخصوص به بعضی غذاها	۱۳۵
قطع رژیم غذایی برای شما	۱۳۶
اما بعضی چیزها همیشه لازم هستند	۱۳۷
رژیم‌های غذایی مخصوص	۱۳۹

فصل نهم : اصول صحیح ترکیب غذاها

چرا غذا می‌خوریم؟	۱۴۷
چگونه باید غذا خورد	۱۴۸
نردبان انرژی	۱۵۰
مقدار گوشت مجاز هر انسان در روز	۱۵۱

- ۱۵۱..... زبان غذاهای سنگین
- ۱۵۲..... زمان صرف غذاهای سنگین یا معمولی
- ۱۵۳..... نوشیدنی‌ها
- ۱۵۴..... زبان‌های کم خوردن آب
- ۱۵۵..... چه موقع آب بنوشیم؟
- ۱۵۵..... فواید آب ناشتا نوشی
- ۱۵۵..... فایده نوشیدن آب در موقع خواب
- ۱۵۶..... راهنمای زندگی نوین
- ۱۵۷..... یبوست دشمن طول عمر
- ۱۵۹..... تغذیه نامناسب
- ۱۵۹..... تریاک و یبوست
- ۱۶۰..... منابع

مقدمه

امروزه مشخص شده است که بسیاری از این انسانهای بیمار بدین علت سلامتی خود را از دست داده‌اند که مواد غذایی سالم نمی‌خورند. تنها سلاح‌های هسته‌ای نیستند که آینده بشریت را به خطر انداخته‌اند بلکه غذایی که در بشقاب می‌گذارید تا برای شام صرف کنید، دشمن سلامت شماست.

بیماریهای عمده‌ای را که امروزه گریبانگیر بشر هستند، نمی‌توان با دارو شفا داد و با استفاده از پزشکی نوین از آن پیشگیری کرد.

عوامل بسیار زیادی در سلامت فردی و اجتماعی مؤثرند که از آن جمله‌اند عوامل بیولوژیک (زیستی)، رفتاری و محیطی.

با تمام این احوال هیچ عاملی بیش از غذایی که می‌خوریم در سلامت ما نقش ندارد.

به راحتی می‌توان با تنظیم مواد غذایی که مصرف می‌کنیم، از بیماریهای درجه یک بشر یعنی سرطان و ناراحتیهای قلبی، جلوگیری کرد.

همچنین از همین طریق می‌توان با چاقی و اضافه وزن مبارزه کرد. حال که رابطه چاقی و غذاهایی که می‌خوریم، کاملاً روشن شد به بحث پیرامون

چگونگی تنظیم برنامه غذایی خواهیم پرداخت.

آیا تا به حال شاهد بوده‌اید که اگر دیروقت غذا بخورید، چه می‌شود؟ صبح فردا چه احساس خواهید داشت؟ هنگامی که بیدار می‌شوید گیج و کسل هستید. چرخه مشابه سازی که پس از تخلیه محتویات معده به روده آغاز می‌شود دچار اختلال گردیده است. بدن ما به طور فیزیولوژیک تمایل به صرف غذا در اولین ساعات شب دارد که حداقل بدین ترتیب سه ساعت طول خواهد کشید تا هضم معده‌ای کامل شود و پس از رفتن محتویات معده به روده، چرخه مشابه سازی آغاز می‌شود. از آنجا که غذا هنوز کاملاً هضم نشده است (در صورتی که دیروقت شام بخورید) مواد غذایی هنوز برای هضم و مشابه سازی آماده نیستند. در حقیقت شما چرخه آماده سازی را بیش از همه طولانی کرده‌اید و از طرفی چرخه مشابه سازی را به تأخیر انداخته‌اید و آن را با زمان ویژه رفع و پاکسازی تداخل داده‌اید.

برنامه هشت ساعت هضم و جذب دچار آشفتگی شده است کارکرد طبیعی بدنتان مختل گردیده و به همین علت با کسالت و گیجی از خواب بیدار می‌شوید. به همین ترتیب اگر صبحانه نخورید، دفع مواد زائد تا زمان ناهار طول می‌کشد و میل به غذا هم نخواهید داشت. اگر ناهار هم نخورید، ناراحتی بیشتر خواهد شد، زیرا بدن وارد چرخه آماده سازی شده است و آماده غذا خوردن است.

این برنامه به گونه‌ای طراحی شده است، که شما را به یک روش سالم زندگی کردن، رهنمون می‌سازد و چرخه‌های طبیعی بدن شما را نیز بیش از پیش تنظیم می‌کند. هر چه بیشتر می‌رویم، اهمیت چرخه‌های طبیعی بدن برایتان روشن‌تر می‌شود. کافی است بدانید که چرخه‌های طبیعی بدن شما اگر به طور کامل عمل کنند، وزن بدنتان طبیعی خواهد شد، اضافه وزن نخواهید داشت و سلامتی و

خوش اندامی نیز نصیب شما خواهد شد.

به یاد داشته باشید که پاکسازی چرخه‌ای است که به یاری آن سموم و وزن اضافی بدن شما، از بدنتان خارج می‌شود.

اگر اکثر افراد بیمار، چاق هستند، علت آن است که رفتار غلطی را در مورد غذا خوردن پیش گرفته‌اند.

در حقیقت غذا خورده‌ایم، آن را جذب و مصرف کرده‌ایم، اما مواد زائد آن را دفع نکرده‌ایم. از آنجا که بسیاری از ما در سر وعده غذای روزانه همیشه زیاده روی می‌کنیم، بیشتر در حال خوردن و هضم غذا هستیم و بدن ما فرصتی برای دفع مواد زائد ندارد. آیا باز هم از اضافه وزن خود تعجب می‌کنید!

بنابراین برای کم کردن وزن، راز موفقیت شما در دفع مواد زائد و اضافی بدن است اکنون باید بفهمیم که این مواد زائد از کجا می‌آیند و چگونه باید از شر آنها خلاص می‌شویم؟