

۱۳۵۱۸۶.

به نام خدا

آلرژی غذایی و رژیم‌های جایگزین

تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

دکتر فریبرز زندیه

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	: زندیه، فریبرز، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: آلرزی غذایی و رژیم‌های جایگزین / تالیف فریبرز زندیه؛ شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۱۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مواد غذایی -- حساسیت
موضوع	: مواد غذایی -- حساسیت -- رژیم‌درمانی
موضوع	: حساسیت
شناسه افزوده	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ RC ۵۹۶/۹۱۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۷۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۹۲۴۰

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: آلرزی غذایی و رژیم‌های جایگزین
مؤلف	: دکتر فریبرز زندیه - مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: علیرضا رضایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۴
تیراژ	: ۲۰۰۰ جلد
قیمت	: ۱۵ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۱۲-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت محتوای کتاب با مؤلف می‌باشد"

پیشگفتار.....	۱۱
---------------	----

فصل اول - آلرژی های غذایی

۱-۱ تاریخچه.....	۱۳
۱-۲ شیوع.....	۱۴
۱-۳ تعاریف.....	۱۵
۱-۴ واکنش های ناسازگار غذایی.....	۱۵
۱-۴-۱ عدم تحمل غذایی.....	۲۱
۱-۴-۱-۱ شیوع عدم تحمل غذایی.....	۲۱
۱-۴-۱-۲ علل عدم تحمل غذایی.....	۲۱
۱-۴-۱-۲-۱ مواد خاص در غذا.....	۲۱
۱-۴-۱-۲-۱-۱ تیرآمین.....	۲۲
۱-۴-۱-۲-۱-۲ مسمومیت غذایی.....	۲۲
۱-۴-۱-۲-۱-۳ مسمومیت غذایی باکتریایی.....	۲۴
۱-۴-۱-۲-۱-۴ مسمومیت با هیستامین.....	۲۴
۱-۴-۱-۲-۱-۴ مسمومیت اسکومبروئید.....	۲۴
۱-۴-۱-۲-۲ عدم توانایی در هضم بعضی از غذاها.....	۲۵
۱-۴-۱-۲-۲-۱ عدم تحمل لاکتوز.....	۲۵
۱-۴-۱-۲-۲-۲ عدم تحمل گلوتن.....	۲۵
۱-۴-۱-۲-۲-۳ عدم تحمل فروکتوز.....	۲۵
۱-۴-۱-۲-۲-۴ عدم تحمل سوربیتول.....	۲۶
۱-۴-۱-۲-۳ واکنش نسبت به بعضی از مواد شیمیایی و داروها.....	۲۷
۱-۴-۱-۲-۳-۱ عدم تحمل مواد افزودنی خوراکی.....	۲۷
۱-۴-۲ امتناع غذایی.....	۲۸
۱-۴-۳ آلرژی (حساسیت) غذایی.....	۲۸
۱-۴-۳-۱ واکنش های متقاطع و آلرژن های غذایی نوع (۲).....	۲۹
۱-۴-۳-۲ انواع واکنش های آلرژی غذایی.....	۳۰

- ۳۰ ۱-۴-۳-۲-۱ واکنش غذایی حاد.....
- ۳۱ ۱-۴-۳-۲-۱-۱ آنافیلاکسی.....
- ۳۲ ۱-۴-۳-۲-۲ واکنش غذایی حاد و تأخیری.....
- ۳۳ ۱-۴-۳-۲-۳ واکنش غذایی تأخیری.....
- ۳۳ ۱-۴-۳-۳ در چه صورتی می‌بایستی به فکر داشتن حساسیت غذایی بود؟.....
- ۳۴ ۱-۴-۳-۳-۱ حساسیت غذایی متعاقب ورزش.....
- ۳۴ ۱-۴-۳-۳-۲ سندرم حساسیت دهانی.....
- ۳۴ ۱-۴-۳-۴ آیا حساسیت غذایی ماندگار و مادام‌العمر است؟.....
- ۳۵ ۱-۴-۳-۵ تشخیص آلرژی غذایی.....
- ۳۵ ۱-۴-۳-۵-۱ تست خراش جلدی.....
- ۳۶ ۱-۴-۳-۵-۲ تست برچسب.....
- ۳۷ ۱-۴-۳-۵-۳ تست‌های سرولوژیک.....
- ۳۷ ۱-۴-۳-۵-۴ آندوسکوپی و نمونه برداری.....
- ۳۸ ۱-۴-۳-۵-۵ روش چالش غذایی.....

فصل دوم - آلرژن‌های غذایی

- ۴۱ ۲-۱ شیر و فرآورده‌های آن.....
- ۴۱ ۲-۱-۱ بد جذبی و عدم تحمل لاکتوز و افتراق با آلرژی شیر.....
- ۴۳ ۲-۱-۱-۱ واکنش ناسازگار ماست چیست؟.....
- ۴۴ ۲-۱-۱-۲ روش‌های تشخیص عدم تحمل در برابر لاکتوز و افتراق با آلرژی شیر.....
- ۴۴ ۲-۱-۱-۳ دستور غذایی جایگزین.....
- ۴۶ ۲-۱-۲ آلرژی به شیر.....
- ۴۷ ۲-۱-۲-۱ پروتئین شیر گاو.....
- ۴۸ ۲-۱-۲-۲ سیر آلرژی به شیر گاو.....
- ۴۹ ۲-۱-۲-۳ پنیر.....
- ۴۹ ۲-۱-۲-۴ استراتژی درمانی در شیرخواران و نوپایان مبتلا به آلرژی نسبت به پروتئین لبنی.....
- ۴۹ ۲-۱-۲-۴-۱ هیدرولیزاسیون.....
- ۵۱ ۲-۱-۲-۵ دستور غذایی جایگزین.....
- ۵۴ ۲-۲ تخم مرغ و تخم سایر پرندگان.....

۵۶	۲-۲-۱ ذر - پاسخ
۵۶	۲-۲-۲ سیر آلرژی به تخم مرغ
۵۶	۲-۲-۳ واکسیناسیون در افراد با سابقه آلرژی به تخم مرغ
۵۷	۲-۲-۴ مدیریت حساسیت به تخم مرغ
۵۸	۲-۲-۵ دستور غذایی جایگزین
۶۱	۲-۳ غلات
۶۳	۲-۳-۱ ذر - پاسخ
۶۳	۲-۳-۲ سیر آلرژی به گندم
۶۴	۲-۳-۳ بیماری سلیاک
۶۴	۲-۳-۴ دستور غذایی جایگزین
۶۷	۲-۳-۴-۱ فرآورده‌های نانوائی بدون گلوتن
۶۷	۲-۳-۴-۱-۱ برنج
۶۷	۲-۳-۴-۱-۲ ذرت
۶۸	۲-۳-۴-۱-۳ جو دو سر
۶۹	۲-۳-۴-۲ فرآورده‌های نانوائی بدون القامیلان
۷۰	۲-۴ گوشت‌ها
۷۰	۲-۴-۱ ماهی
۷۲	۲-۴-۱-۱ ذر - پاسخ
۷۲	۲-۴-۱-۲ موارد غیر معمول از تظاهرات آلرژیک یا غیر آلرژیک در پی مصرف ماهی
۷۲	۲-۴-۱-۲-۱ آنیساکیاسیس
۷۳	۲-۴-۱-۲-۲ مسمومیت اسکومبروئید
۷۳	۲-۴-۱-۲-۳ آلرژی نسبت به مواد افزودنی در هنگام طبخ ماهی
۷۴	۲-۴-۱-۳ سیر آلرژی به ماهی
۷۴	۲-۴-۲ سایر غذاهای دریایی
۷۵	۲-۴-۳ دستور غذایی جایگزین
۷۷	۲-۴-۳-۱ تأمین پروتئین با شیر
۷۷	۲-۴-۳-۱-۱ ارزش غذایی پروتئین شیر
۷۸	۲-۴-۳-۱-۲ تأمین اسیدهای آمینه ضروری
۷۹	۲-۴-۳-۱-۳ افزایش ارزش غذایی رژیم‌ها

- ۸۰ ۲-۴-۳-۱-۴ ارزش رژیمی پروتئین شیر
- ۸۰ ۲-۴-۳-۱-۵ پروتئین شیر در تغذیه سالمندان
- ۸۱ ۲-۴-۴ نرم تنان
- ۸۱ ۲-۴-۴-۱ شناخت خطر
- ۸۲ ۲-۴-۴-۲ حساسیت‌زایی
- ۸۳ ۲-۴-۴-۳ شیوع و همه گیری
- ۸۳ ۲-۴-۴-۴ توصیف مشخصات‌ها
- ۸۴ ۲-۴-۴-۵ مدیریت حساسیت به نرم تنان
- ۸۴ ۲-۵ سویا
- ۸۵ ۲-۵-۱ توصیف مشخصات خطر
- ۸۵ ۲-۵-۱-۱ اثر بر سلامتی
- ۸۶ ۲-۵-۱-۲ دز - پاسخ
- ۸۶ ۲-۵-۲ سیر آلرژی به سویا
- ۸۷ ۲-۵-۳ دستور غذایی جایگزین
- ۸۸ ۲-۶ بادام زمینی
- ۹۰ ۲-۶-۱ دز - پاسخ
- ۹۰ ۲-۶-۲ سیر آلرژی به بادام زمینی
- ۹۱ ۲-۷ بادام‌های درختی
- ۹۱ ۲-۷-۱ سیر آلرژی به بادام‌های درختی
- ۹۲ ۲-۷-۲ دستور غذایی جایگزین
- ۹۴ ۲-۸ حبوبات خاص (لویین)
- ۹۴ ۲-۸-۱ شناخت خطر
- ۹۴ ۲-۸-۲ حساسیت زایی
- ۹۵ ۲-۸-۳ شیوع و همه گیری
- ۹۵ ۲-۸-۴ توصیف مشخصات خطر
- ۹۶ ۲-۸-۵ مدیریت حساسیت به لویین
- ۹۶ ۲-۹ کنجد
- ۹۶ ۲-۹-۱ شناخت خطر
- ۹۷ ۲-۹-۲ حساسیت‌زایی

۹۷	۲-۹-۳ شیوع و همه گیری
۹۸	۲-۹-۴ توصیف مشخصات خطر
۹۹	۲-۹-۵ مدیریت حساسیت به خردل
۹۹	۲-۱۰ میوه‌ها و سبزی‌ها
۹۹	۲-۱۰-۱ گوجه فرنگی و سیب زمینی
۱۰۰	۲-۱۰-۲ سیب و سایر خانواده روزاسه
۱۰۱	۲-۱۰-۲-۱ هلو
۱۰۱	۲-۱۰-۲-۲ زردآلو
۱۰۲	۲-۱۰-۲-۳ نکات درمانی
۱۰۲	۲-۱۰-۳ کرفس و خانواده جعفریان
۱۰۳	۲-۱۰-۳-۱ شناخت خطر
۱۰۳	۲-۱۰-۳-۲ حساسیت زایی
۱۰۴	۲-۱۰-۳-۳ شیوع و همه گیری
۱۰۴	۲-۱۰-۳-۴ توصیف مشخصات خط
۱۰۵	۲-۱۰-۳-۵ مدیریت حساسیت به کرفس
۱۰۵	۲-۱۰-۳-۶ سیر آلرژی به کرفس
۱۰۵	۲-۱۰-۴ سایر میوه‌ها و سبزی‌ها
۱۰۷	۲-۱۰-۵ دستور غذایی جایگزین
۱۰۷	۲-۱۱ افزودنی‌های خوراکی
۱۰۷	۲-۱۱-۱ عوارض مصرف بیش از اندازه
۱۰۷	۲-۱۱-۱-۱ سرطان
۱۰۸	۲-۱۱-۱-۲ اختلالات رفتاری
۱۰۸	۲-۱۱-۱-۳ حساسیت غذایی و عدم تحمل
۱۰۸	۲-۱۱-۱-۳-۱ دستور غذایی جایگزین
۱۰۹	۲-۱۱-۲ منوسدیم گلوتامات و سایر فرآورده‌های مشابه
۱۰۹	۲-۱۱-۲-۱ ادعا بدون افزودن منوسدیم گلوتامات
۱۱۰	۲-۱۱-۲-۲ سندرم رستوران چینی
۱۱۰	۲-۱۱-۲-۳ دستور غذایی جایگزین
۱۱۰	۲-۱۱-۳ کافئین

- ۱۱۰..... ۲-۱۱-۳-۱-۱ عدم تحمل به کافئین
- ۱۱۰..... ۲-۱۱-۳-۱-۱-۱ جای
- ۱۱۱..... ۲-۱۱-۳-۱-۲ قهوه
- ۱۱۱..... ۲-۱۱-۳-۱-۳ کاکائو
- ۱۱۱..... ۲-۱۱-۳-۱-۴ شکلات
- ۱۱۲..... ۲-۱۱-۳-۲ دستور غذایی جایگزین
- ۱۱۲..... ۲-۱۱-۴ حساسیت سولفیتی
- ۱۱۲..... ۲-۱۱-۴-۱ شناخت خطر
- ۱۱۳..... ۲-۱۱-۴-۲ حساسیت‌زایی
- ۱۱۳..... ۲-۱۱-۴-۳ شیوع و همه‌گیری
- ۱۱۳..... ۲-۱۱-۴-۴ توصیف مشخصات خطر
- ۱۱۴..... ۲-۱۱-۴-۵ مدیریت حساسیت سولفیتی
- ۱۱۵..... ۲-۱۱-۴-۶ دی اکسید گوگرد و ترکیبات مشابه
- ۱۱۶..... ۲-۱۱-۴-۶-۱ میوه‌های خشک
- ۱۱۶..... ۲-۱۱-۴-۶-۲ برگه‌های هلو و زردآلو
- ۱۱۶..... ۲-۱۱-۴-۶-۳ انگور و کشمش
- ۱۱۶..... ۲-۱۱-۴-۶-۴ دستور غذایی جایگزین
- ۱۱۶..... ۲-۱۲ مواد غذایی اصلاح شده ژنتیکی
- ۱۱۷..... ۲-۱۲-۱ مواد غذایی ارگانیک و غیر ارگانیک
- ۱۱۸..... ۲-۱۳ آلاینده‌ها
- ۱۱۹..... ۲-۱۴ عسل و فراورده‌های آن
- ۱۱۹..... ۲-۱۵ ادویه‌ها
- ۱۱۹..... ۲-۱۵-۱ خردل
- ۱۱۹..... ۲-۱۵-۱-۱ شناخت خطر
- ۱۲۰..... ۲-۱۵-۱-۲ حساسیت‌زایی
- ۱۲۰..... ۲-۱۵-۱-۳ شیوع و همه‌گیری
- ۱۲۰..... ۲-۱۵-۱-۴ توصیف مشخصات خطر
- ۱۲۲..... ۲-۱۵-۱-۵ مدیریت حساسیت به خردل

فصل سوم - برخورد کلی با آلرژی غذایی

۱۲۳	۳-۱ اجتناب
۱۲۶	۳-۲ تغییر در رژیم غذایی
۱۲۸	۳-۳ حساسیت زدایی غذایی
۱۲۸	۳-۴ طب حاشیه و تکمیلی

فصل چهارم - شیوه‌های کنترل مواد آلرژن

۱۳۱	۴-۱ تولید
۱۳۲	۴-۲ برنامه کنترل مواد حساسیت‌زا
۱۳۳	۴-۳ برچسب‌های احتیاطی

فصل پنجم - قوانین مواد آلرژن

۱۳۵	۵-۱ غذاهای بسته‌بندی شده
۱۳۵	۵-۱-۱ قوانین در اروپا
۱۳۸	۵-۱-۲ قوانین امریکا
۱۳۸	۵-۲ غذاهای بسته‌بندی نشده

فصل ششم - مسائل حل نشده

۱۳۹	۶-۱ روده تحریک پذیر
۱۴۰	۶-۱-۱ رابطه بیماری با حساسیت‌های غذایی
۱۴۲	۶-۲ آرتريت
۱۴۲	۶-۳ آکنه
۱۴۳	۶-۴ سر درد و میگرن
۱۴۳	۶-۵ لوپوس
۱۴۴	۶-۶ پمفیگوس
۱۴۴	۶-۷ رژیم غذایی ضد التهاب
۱۴۶	۶-۷-۱ دستور غذایی
۱۴۹	منابع مورد استفاده
۱۵۳	واژه نامه انگلیسی به فارسی

پیشگفتار

در چند دهه اخیر شاهد روند افزایشی پدیده‌های آلرژیک هستیم. این افزایش نه فقط به دلیل استعدادهای ژنتیکی بلکه به خاطر تغییراتی است که بشر خواسته و ناخواسته در پیرامون خود در حال ایجاد آن است. مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها باعث تغییر در فلور نرمال (باکتری‌های مفید دستگاه گوارش) روده انسان گردیده و همین امر موجب بروز پاسخ‌های آلرژیک گردیده است. از طرفی روند افزایشنده استفاده از مواد افزودنی در صنایع غذایی شامل نگهدارنده‌ها، رنگ‌های مصنوعی، اسانس‌ها و قوام دهنده‌ها در افزایش میزان شیوع آلرژی غذایی نقش کمک کننده داشته است.

از سوی دیگر پژوهش در زمینه تولید مواد غذایی ویژه مبتلایان به آلرژی‌های غذایی مانند تولید شیر با پروتئین‌های هیدرولیز شده و محصولات نانویی بدون گلوتن و غیره در داخل کشور ضروری می‌نماید، همچنین از سوی ادارات محترم نظارت بر مواد غذایی و استاندارد باید صنایع غذایی کشور ملزم به ارائه آگهی‌های تغذیه‌ای در خصوص افزودنی‌های آلرژی‌زا از قبیل بی‌سولفیت‌ها و مونوسدیم گلوتمات در روی بسته محصولات گردند. رستوران‌ها و اغذیه فروشی‌ها نیز در این خصوص باید تحت آموزش قرار گیرند.

کتابی که پیش رو دارید مجموعه‌ای است که برای نخستین بار به صورت تخصصی و جامع در زمینه حساسیت‌ها و عدم تحمل‌های غذایی منتشر گردیده است. آنچه که در این کتاب سعی گردیده است تا بدان پرداخته شود آشنایی با آلرژی‌های غذایی اعم از شیر، تخم مرغ، غلات، گوشت و ماهی، مغزهای گیاهی، میوه و سبزی‌ها و افزودنی‌های غذایی به انضمام اقدامات درمانی و استفاده نمودن از مدیریت حساسیت و دستورات غذایی جایگزین می‌باشد.

کتاب حاضر نه تنها مناسب آموزش بیماران مبتلا به آلرژی غذایی می‌باشد، بلکه راهنمایی ایده‌آل برای متخصصان و دانشجویان محترم پزشکی، تغذیه و صنایع غذایی است. نکته قابل اشاره این است که خواننده کتاب نباید اقدام به خود درمانی نموده و حتماً جهت شروع و ادامه روند درمانی با متخصصین آلرژی که در این موارد صاحب علم و تجربه کافی می‌باشد مشورت نمایند.

از آنجا که هیچ کتابی در چاپ اول آن خالی از اشکالات علمی، ویراستاری و تایپی نخواهد بود از این رو بسیار مایه خوشحالی است که اساتید، متخصصین و دانشجویان گرانقدر با تذکر خویش مؤلفین را در چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

مؤلفین - ۹۴

دکتر فریبرز زندیه (فوق تخصص آسم و آلرژی و ایمونولوژی - عضو هیأت علمی دانشگاه)

شهرام مقصودی (کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی)