

رژیم‌های غذایی

معدله



مهندس احمدي
كاشناس علوم تغذيه

سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵ ~

عنوان و نام پدیدآور: رژیم‌های غذایی معده/ محسن احمدی.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان؛ آشیانه برتر، کیاراد۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۱۴۵۰۲۰۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: چاپ یازدهم

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان "رژیم‌های غذایی بیماریهای معده" منتشر شده است.

عنوان دیگر: رژیم‌های غذایی بیماریهای معده. موضوع: معده - بیماری‌ها - رژیم درمانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ الف ۳۸۱۹/۴ RC رده بندی دیویی: ۶۱۶/۳۳۰۶۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۹۳۳۱۸



مؤلف: محسن احمدی

انتشارات: یاقوت سپاهان

ناشران همکار: آشیانه برتر، کیاراد

مجری تولید: کتابسرای سلام

نوبت چاپ: یازدهم / اول ناشر

سال چاپ: پاییز ۱۳۹۲

تعداد صفحات/ قطع: ۶۴ / رقعی

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۱۴۵۰۲۰۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۰۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

• مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمیپور، آسیه لاریجی،

آرزو صالحی، پریسا بهمنی

• مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمیپور، سمیه سعیدی، ندا سعیدی،

حسین عزیزی، زهرا کارگر

- ۶۰..... نارنج
- ۶۱..... سیب درختی
- ۶۱..... گلابی
- ۶۱..... انجیر
- ۶۲..... انار
- ۶۲..... مواد مسهل و ملین
- ۶۳..... مواد مولد یا برطرف کننده نفخ
- ۶۴..... نجات نسل آینده از ناراحتی‌های معده

www.ketab.ir

مقدمه

ناراحتی‌های معده، انواع گوناگونی دارند. بعضی از این ناراحتی‌ها بسیار ساده هستند و با رعایت چند دستور غذایی به راحتی برطرف می‌شوند. بعضی دیگر از مشکلات معده، بسیار سخت هستند، دلیل کاملاً مشخصی برای آنها وجود ندارد، درمان‌های متفاوت و رژیم‌های مختلف غذایی برای آنها پیشنهاد شده است، با این حال هنوز در مورد درمان آنها، نظرها یکسان نشده است. بعضی معتقدند که این بیماری‌ها را نیز می‌توان به وسیله‌ی رژیم غذایی، به شکل طبیعی درمان کرد، ولی عده‌ای دیگر می‌گویند که با درمان طبیعی، حتی نمی‌توان از این بیماری‌ها پیشگیری کرد، چه رسد به درمان آنها.

آنچه مسلم است، این است که تغییراتی که در زندگی بشر به وجود آمده، باعث افزایش مشکلات و ناراحتی‌های معده شده است. فشارهای عصبی، خوردن غذا در حالت عجله و نگرانی، تغییرات رژیم غذایی و... هرچند که تنها علت بیماری‌های معده نیستند، ولی می‌توانند نقش مهمی در ایجاد یا تشدید این ناراحتی‌ها داشته باشند.

رژیم غذایی صحیح و عادات غذایی درست، می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از گسترش روزافزون ناراحتی‌های معده داشته باشند. بعضی از ناراحتی‌های ساده‌ی معده به وسیله‌ی دستورات غذایی به طور کامل برطرف می‌شوند. البته همین ناراحتی‌های ساده، بیشترین تعداد بیماری‌های معده را تشکیل می‌دهند و یعنی بیشتر افرادی که مبتلا به ناراحتی معده هستند، بیماری

آنها از نوع ناراحتی های ساده است که به راحتی می توانند از آن رهایی یابند. از طرف دیگر همین ناراحتی های ساده در صورتی که درمان نشوند، می توانند علتی برای ناراحتی های بزرگ شوند.

در بیماری های سخت معده نیز، رژیم غذایی بسیار مهم است. ممکن است که رژیم غذایی نتواند این بیماری ها را بهبود دهد ولی لاقلاً می تواند به درمان کمک کند و یا از ناراحتی و درد بیمار نماید.

این کتاب ابتدا به پیشگیری از بیماری های معده می پردازد و عادات غلط غذایی را که منجر به ناراحتی های معده می شوند، توضیح می دهد. سپس دستورات غذایی جهت درمان ناراحتی های ساده ی معده را بیان می کند. بعد از آن رژیم های غذایی و دستورات غذایی مربوط به بیماری های معده را می گوید. این کتاب فقط جنبه ی راهنمایی دارد، بنابراین اگر دچار اختلالات معده هستید، حتماً به پزشک و متخصص تغذیه رجوع کنید و به این کتاب یا هر کتاب دیگری، اکتفا نکنید. در این کتاب، مسائل تغذیه ای ناراحتی های معده گفته شده است و سایر مسائل یا گفته نشده است و یا به شکل مختصر و فهرست وار بیان شده اند.