

چه بخوریم و چگونه بخوریم

تألیف:
مهدی واثقی

واثقی، مهدی
چه بخوریم و چگونه بخوریم / تألیف مهدی واثقی .
تهران: حیّان: اباصالح، ۱۳۸۶.
۸۴ ص: مصور

۹۷۸-۹۶۴-۴۶۰-۸۲۱-۶

فیبا.
سلامتی - تأثیر تغذیه .
تغذیه .
رژیم غذایی درمانی .
۹ و ۲ / ۸۷۷۶ RA
۶۱۳
۱۰۳۳۱۸۱

سپه داورنده گواهنامه مدیریت کیفیت (ISO 9001) در نشر علوم پزشکی



نام کتاب: چه بخوریم و چگونه بخوریم
ناشر: مؤسسه فرهنگی-انتشاراتی حیّان - اباصالح
تألیف: مهدی واثقی
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۸۶
شمارگان: ۲۲۰۰
صفحه آرایشی: حیّان / شاهبازی
طراحی جلد: حیّان / مرادی
لیتوگرافی / چاپ / صحافی: خزاعی
بها: ۱۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۰-۸۲۱-۶

مرکز بخشی:

دفتر مرکزی: بلوار کشاورز - خیابان دکتر قریب - نبش خیابان فرصت شیرازی - ساختمان حیّان. تلفن: ۶۶۵۹۴۶۰۰-۱۰
فروشگاه شماره ۱: بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر - کوی عیدی نژاد، شماره ۲۲ ساختمان حیّان. تلفن: ۸۸۹۷۱۷۰۰ - دورنگار: ۸۸۹۷۱۷۱۸
فروشگاه شماره ۲، خیابان انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه - مجتمع فروزنده - واحد ۴۰۲. تلفن: ۶۶۹۷۳۴۷۶

بسم الله الرحمن الرحيم

با حمد یکتای بی‌همتا و درود به رسول اکرم محمد مصطفی (ص) و عرض ادب به محضر ولی‌الله اعظم امام‌الحی و‌الهدی روحی‌له‌الفداء و با سلام بر سربازان اعتلای دانش و فرهنگ ایران عزیز، اثر حاضر را به تمامی تلاشگران فرهنگ مکتوب تقدیم می‌داریم.

حیات که سیزده سال پرافتخار را پشت‌سر گذاشته است، و حاصل این تلاش دهها لوح تقدیر و احراز «رتبه نخست» و «ناشر برگزیده» در ده سال، و انتشار دهها عنوان کتاب به عنوان «کتاب برگزیده سال» بوده است. تمامی این موفقیت را مرهون پزشکان جوان، استادان دانشمند و پژوهشگران خستگی‌ناپذیری می‌داند، که عاشقانه قلم زدند و در ساختن این بنیاد علمی - پژوهشی استقامت ورزیدند، و سختی راه و ملامت ملامتگران، آنان را خسته و ملول نکرد.

حیات حرکتی است پویا و نهادی است نشأت گرفته از پزشکان و متخصصان جوان و پرشور که در جوار اساتید اندیشمند و محقق دانشگاه به نشر آثار ارزشمند پزشکی می‌پردازد.

حیات کانون محبتی، که هر روز با حضور استعدادهای درخشان به عظمت و اقتدار خویش می‌افزاید و در راه اعتلای دانش پزشکی ایران عزیز دست تمامی دانشجویان، پزشکان و دانش‌پژوهان علوم پزشکی را به گرمی می‌فشارد.

و اینک خدای را سپاس می‌گزاریم که بار دیگر توفیق عطا فرمود تا در صف سربازان اعتلای فرهنگ و دانش میهن عزیزمان ایران قرار گیریم و با تقدیم اثری ماندگار، دین خویش را ادا نماییم. این اثر را به پیشگاه ملت فهیم و اندیشمند ایران تقدیم داشته و احیای مجدد تمدن ایران اسلامی و صدور علم به اقصی نقاط دنیا را آرزو داریم.

دکتر مهدی خزعلی

WWW.drkhazali.com

با تغییر مصرف انرژی وضعیت اجتماعی انسان نیز تغییر کرده است. شناخت، کنترل و استفاده از انرژی او را قادر ساخته تا از یک زندگی ابتدای به صورت انسانی متمدن و با ثبات پیشرفت نماید. انسان بر خلاف حیوانات می تواند فکر کند و خلاقیت داشته باشد، علم و تکنولوژی را مود استفاده قرار دهد و قادر است انرژی و سایر منابع محیطی را جهت پیشرفت خود به کار گیرد. امروزه می توان غذا را به عنوان مرکز ثقل جوامع در نظر گرفت. به طور کلی یکی از اساسی ترین و ضروری ترین احتیاجات انسان غذا است. در این زمینه انرژی زیادی صرف تولید و استحصال منابع غذایی می شود. در جوامع ابتدایی غذا به عنوان یک کالای تبدلی مدتها قبل از به وجود آمدن پول به کار می رفت. انسان محصولات مازاد را مبادله می کرد و به این طریق نه تنها در جیره و رژیم غذایی او بهبود حاصل می شد بلکه با گروههای دیگر مردم در تماس متقابل قرار می گرفت. یکی از راههای اندازه گیری اهمیت نسبی غذا در جوامع بر اساس مقدار انرژی و کاری است که جهت تهیه غذا برای انسان اختصاص داده می شود. همچنانکه تهیه غذا در جوامع حائز اهمیت است چگونگی مصرف و استفاده از غذا در جوامع نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. امروزه بعضی از کشورهای جهان از مشکلاتی همچون کمبود منابع غذایی، سوء تغذیه و... رنج می بردند. بر عکس در برخی دیگر از کشورها افراد به علت رعایت نکردن اصول تغذیه و تغذیه ناصحیح به اختلالات تغذیه ای از قبیل چاقی و همچنین به بیماری هایی که از رژیم غذایی نادرست منشا می گیرند. همچون امراض قلبی و.... مبتلا می شوند. به نظر می رسد که مساله غذا و به دنبال آن تغذیه یکی از چالش های مهم می باشد که توجه بیشتری را به سمت خود می طلبد، لذا برای اینکه انسان بتواند به پتانسیل ژنتیکی خود برسد و یک زندگی رضایت بخش داشته باشد باید انرژی، پروتئینها، ویتامینها و مواد معدنی بقدر کافی از مواد غذایی برای او تامین شود و این جز در سایه یک رژیم غذای ساده و صحیح چیز دیگری نمی طلبد. پس در کل برای دستیابی به جامعه ای سالم، خلاق و پویا باید آموزش تغذیه ای در همه ابعاد آن صورت گیرد. در موارد فردی باید از طریق مشاوره با متخصصان تغذیه، رژیم های غذایی اصلاح شوند و در موارد گروهی توصیه می شود که نوجوانان برای پیشگیری از سوء تغذیه، از راهنمائیهای غذایی که در کتب مربوطه ارائه می شود و تمامی گروه های غذایی را در بر دارد در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایند و در سطوح بالاتر بایستی آموزشهای تغذیه ای در مدارس و رسانه های گروهی مورد توجه بیشتری قرار گیرد. من امیدوارم که خوانندگان این مجموعه و آنهایی که در مطالعات خود فرصت کافی برای بررسی مطالب کتب گوناگون و استفاده از کتب مورد نظر را ندارند و به آشنایی پاره ای از نکات به صورت فهرست وار نیاز دارند بتوانند از آن بهره مند شوند. یادآوری می کنم که در این مجموعه از شرح زیاد به منظور پیشگیری از اطناب خوداری شده است و خوانندگان در صورت تمایل می توانند به کتب منبع که در پایان اشاره شده است مراجعه نمایند. لازم به ذکر است که در تنظیم و تدوین این مجموعه از نظریات مختلف متخصصین تغذیه استفاده شده است.

فصل ۱. تنظیم تغذیه	۹
فصل ۲. عادات غذایی	۱۷
فصل ۳. آیا مصرف مکملهای غذایی ضرورتی دارد؟	۳۱
فصل ۴. مواد غذایی تکمیلی	۳۵
فصل ۵. گیاه جوان گندم، عصارهای سبزی و نیروبخش	۴۵
فصل ۶. احتیاج به نمکهای معدنی	۵۱
فصل ۷. اغذیه‌های گیاهی طبیعی - تکمیلی	۵۵
فصل ۸. تکمیل‌های غذایی برای آرامش یا تحریک مغز	۵۹
فصل ۹. تغذیه سالمندان	۶۳
فصل ۱۰. کودکان سخت غذا	۶۷
فصل ۱۱. دانستنی‌های تغذیه‌ای	۷۵