

۱۴۹۲۵۲۲

چاپ دوم

چرا چاق می‌شویم

علل، راه‌های درمان بیماری چاقی»

تأليف: محمّد حسين همادي

كارشناس ارشد تغذيه و رژيم درماني

نوايستان

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

بیایید به حقوق دیگران
احترام بگذاریم

نولینشان آریا

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است

چرا چاق می‌شیم: علل و راه‌های درمان بیماری چاقی

مؤلف: نسیم همایونی

ناشر: نواندیشان آریا کهن

صفحه آرا: مهرناز محمدی (آتلیو آریا کهن)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۴۷-۲

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶ ویراست دوم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰،۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظر، پلاک ۱۳۰، طبقه ۲ واحد ۴
www.kabpezeshki.com ۰۲۱-۶۶۴۸۵۴۵۷ ۰۲۱-۶۶۴۸۵۴۳۸

سرشناسه: همایونی، نسیم، ۱۳۶۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۴۷-۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۷۱۴۵۴

عنوان و نام پدیدآور: چرا چاق می‌شویم: علل و راه‌های درمان بیماری چاقی / تألیف نسیم همایونی.
وضعیت ویراست: [ویراست ۲]

مشخصات نشر: تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۹۶ص: مصور، جدول، نمودار: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

یادداشت: کتابنامه: ص: ۹۲ - ۹۳

عنوان دیگر: علل و راه‌های درمان بیماری چاقی.

موضوع: چاقی: موضوع: Obesities

موضوع: چاقی: Etiology -- Obesities

موضوع: چاقی: Prevention -- Obesities

موضوع: چاقی: Treatment -- Obesities

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۳۹۸-۰۶

رده بندی کنگره: ۸ ۱۳۹۶ / ۴۷۸ / RC۵۵۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

فهرست

۸	• واژه‌های کلیدی
۹	• فصل اول / چاقی در بزرگسالی
۱۳	• عوامل هورمونی
۲۶	• ۴-۱
۲۷	• تخمدان های استیک
۳۳	• ویتامین D
۴۱	• توزیع بافت چربی و متابولیسم
۴۸	• کاهش وزن سریع
۲۷	• بیماری‌های مرتبط با چاقی
۵۲	• تحلیل بعضی از رژیم‌های کاهش وزن • هدف و طرفدار
۶۱	• شیوه‌های جراحی
۷۹	• فصل دوم / چاقی در کودکان و سنین بلوغ
۸۱	• تعریف و اندازه گیری چاقی در کودکان و نوجوانان
۸۳	• خوردن ناسالم مادر و چاقی کودک
۸۴	• مشکلات روانی
۸۴	• نیازهای تغذیه‌ای کودکان چاق
۸۷	• رژیم درمانی

چاقی یک بیماریست. گسترش فراگیر چاقی در سراسر جهان نشان از پیشروی بیمارگونه وضعیت غذاخوردن افراد در جوامع مختلف دارد، منشأ بیماری‌های متابولیک، گوارشی، سرطان‌های با منشأ هورمونی همگی رابطه مستقیم با چاقی دارند.

درصد زیادی از مردم به طور نا محسوسی در حال چاق شدن هستند، مشکل خاصی از نظر متخصصین آنقدر جدی است که می‌توان به شکل یک بیماری خطرناک و حتی راکتدار به آن نگاه کرد.

شاید فکر کنیم که ما فقط با مشکل اراده نخوردن غذاهای ناسالم و چاق کننده روبه رو باشیم اما این تفکر، تحقیقات جدید علمی سازگار نیست و فقط بخشی از دانش ما از چاقی مربوط به اراده خوردن و پرخوری ناسالم است.

چه بسا عدم آگاهی از پیشگیری و درمان از اصولی این بیماری فراگیر، افراد را به بیراهه کشانده است. به همین وسیله من به عنوان متخصص تغذیه و رژیم درمان در این کتاب سعی بر آن داشته‌ام که با استفاده بر مدارک علمی بتوانم سطح آگاهی جامعه پزشکی و مردمی را در زمینه چاقی ارتقا بدهم.

امید است که تحول چشمگیر وضعیت تغذیه و بیماری‌های مرتبط با آن را شاهد باشیم. هدف من توضیح جدیدترین تحقیقات علمی و همچنین تجربه شخصی در کار کلینیکی در رابطه با بیماری چاقی، راه‌های مبارزه و درمان صحیح و اصولی آن است.

نسیم همایونی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی