

راهنمای تغذیه سالم و طبیعی

فاطمه لامعی و یمنی



انتشارات رامند

سرشناسه	: لامعی، فاطمه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تغذیه سالم و طبیعی/ فاطمه لامعی رامندی.
مشخصات نشر	: تهران: رامند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ص: ۵/۱۲ × ۵/۲۱ سم.
شابک	: ۹۰۰۰۰ ریا۵-70-5857-964-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ر۲/۱۸۱۷/۴ RAV۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۳۹۶۶۶

 انتشارات رامند

نام کتاب: راهنمای تغذیه سالم و طبیعی

پدیدآورنده: فاطمه لامعی رامندی

ناشر: انتشارات رامند

چاپ و صحافی: سینا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷۰-۵۸۵۷-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه

پیشگفتار

فصل اول: ارتباط تعدیه با التهاب و ترمیم

۲۲	 مقدمه
۲۴	مراحل ترمیم در بدن
۲۴	عوامل ایجاد التهاب مزمن
۲۸	۱- مقاومت انسولینی
۲۹	کربوهیدرات ها چه هستند؟
۳۰	اهمیت سرعت جذب قند در کربوهیدرات ها
۳۰	تعریف شاخص گلیسمیک و بار گلیسمیک
۳۳	نقش انسولین چیست؟
۳۳	مقاومت انسولینی چیست؟
۳۵	غذاهای با بار قند بالا و افزایش وزن

- ۳۶ سندرم متابولیک چیست؟
- ۳۷ رابطه‌ی خطرناک سندرم متابولیک و التهاب مزمن
- ۳۷ رابطه‌ی چاقی شکمی و مقاومت انسولینی
- ۳۸ ۲- رادیکال‌های آزاد
- ۳۹ مهم‌ترین عوامل ایجاد رادیکال‌های آزاد
- ۳۹ عوامل ناگوار رادیکال‌های آزاد
- ۴۰ گونه رادیکال‌های آزاد مبارزه کنیم؟
- ۴۱ ۳. افزایش وزن و التهاب مزمن
- ۴۲ توزیع چربی شکمی به عنوان شاخص سلامتی
- ۴۳ ۴- عدم تعادل بین اکسیداسیون امگا ۳
- ۴۳ اسیدهای چرب اشباع حیوانی
- ۴۴ اسیدهای چرب غیر اشباع یک سوخت دهانه
- ۴۴ اسیدهای چرب غیر اشباع با چربی دهانه
- ۴۵ اسیدهای چرب ترانس
- ۴۵ کلسترول چیست؟
- ۴۶ رابطه‌ی بین کلسترول بد و بیماری‌های قلبی
- ۵۰ تأثیر HDL بر روی LDL
- ۵۰ تری‌گلیسرید چیست؟
- ۵۱ چرا نسبت امگا ۶ به امگا ۳ اهمیت دارد؟
- ۵۴ ۵- نقش پتاسیم در کنترل التهاب
- ۵۶ ۶- نقش منیزیم در کنترل التهاب
- ۵۷ رادیکال‌های آزاد و التهاب مزمن، دو عامل مخرب برای مفاصل
- ۵۹ آیا داروهای غضروف ساز مؤثرند؟
- ۵۹ کنترل التهاب مزمن و رادیکال‌های آزاد در بیماری‌های روماتیسمی
- ۶۰ چند نکته‌ی مهم در پیشگیری از بیماری‌های روماتیسمی

۶۱	کاهش درد و التهاب در بیماران مبتلا به روماتیسم
۶۲	نتیجه گیری
۶۵	معرفی هرم های غذایی به عنوان نسخه های آسان
۶۵	هرم ضد التهاب دکتر ویل
۶۵	قسمت های مختلف هرم ضد التهاب
۷۰	هرم ترمیم دانشگاه میشیگان
۷۱	قسمت های مختلف هرم ترمیم
۷۴	کاهش وزن در هرم های ترمیم و ضد التهاب
	فصل دوم : هرم غذایی سلامت، دانشگاه هاروارد
۷۷	مقدمه
۷۸	اجزای مختلف هرم سلامت
۷۸	قسمت اول هرم ناعده (هرم):
۷۸	کنترل وزن و فعالیت های بدنی
۷۸	چگونه تناسب بین خوردن و فعالیت های بدنی را حفظ کنیم؟
	قسمت دوم هرم:
۸۲	غلات کامل، اسیدهای چرب ضروری، میوه ها، سبزی ها
۸۳	قسمت سوم هرم:
۸۳	غذاهای دریایی، گوشت پرندگان، تخم مرغ، حبوبات، غلات و دانه ها
۸۳	قسمت چهارم هرم:
۸۳	لبنیات
۸۵	مهم ترین عوامل تأثیر گذار در سلامت استخوان
۸۵	الف) کلسیم و ویتامین «د» به عنوان مهم ترین عوامل
۸۵	منابع مهم ویتامین «د»
۸۶	چه افرادی در معرض خطر کمبود ویتامین «د» هستند؟
۸۸	ب) تقویت و متراکم کردن استخوان ها
۹۱	بخش آخر هرم: غذاهای نامناسب!

۹۲	جایگاه داروهای مکمل در هرم سلامت
۹۳	چند نکته برای یادآوری
	فصل سوم : هرم ترکیبی به عنوان نسخه آسان
۹۷	مقدمه
۹۸	قسمت های مختلف هرم ترکیبی
۶۵	۱- کنترل وزن و فعالیت های بدنی
۱۰۰	۲- آب سالم
۱۰۱	چرا آب سالم اهمیت ویژه ای دارد؟
۱۰۱	آلودگی های آب
۱۰۲	راهکارهای ایمن سازی آب
۱۰۳	علائم استفاده ی ناسازگار و ناسازگار آب
۱۰۳	چند توصیه برای مصرف بیشتر آب
۱۰۴	۳- میوه ها و سبزی ها
۱۰۴	چرا میوه و سبزی ها مهم هستند؟
۱۰۵	نکات مهم در استفاده از میوه ها و سبزی ها
۱۰۷	۴- غلات کامل
۱۰۸	چرا مصرف غلات کامل توصیه می شود؟
۱۰۹	حساسیت به غلات
۱۰۹	۵- حبوبات
۱۰۹	چرا باید از حبوبات استفاده کنیم؟
۱۱۰	مشکل تولید گاز در روده ها
۱۱۰	راه های جلوگیری از تولید گاز یا نفخ روده ای
۱۱۱	۶- اسیدهای چرب ضروری یا روغن های گیاهی
۱۱۱	چرا باید از روغن های خوب استفاده کرد؟
۱۱۲	چند نکته ی مهم در مصرف روغن های خوب
۱۱۴	۷- سویا

مقدمه

تغذیه و ورزش در پیشگیری و درمان بیماریها اهمیت روز افزونی یافته است و با گسترش معلومات در زمینه نقش حمایتی ورزش و تغذیه در کنترل و درمان بسیاری از بیماریها رسالت پزشکان، کارشناسان تغذیه، فیزیوتراپی، بهداشت و غیره، از دستورات ساده بهداشتی فراتر رفته و انتظار می رود، اعضای مذکور به عنوان یک تیم فعال پزشکی اقدامات مورد نیاز را در سطح جامعه ارائه دهند.

از آنجایی که چنین تیم های فعالی در کشور ما به ندرت یافت می شوند و از سوی دیگر روش های قدیمی به شدت ناکارآمد هستند، موجب مشکلاتی هم چون بیماری های مزمن، سوء تغذیه و مشکلات عضلانی - اسکلتی شده و در نتیجه علاوه بر ایجاد درد و رنج برای بیمار، باعث تحمیل هزینه های سنگین بر خانواده ها و مراکز بهداشتی - درمانی کشور شده است. در این راستا لازم است تمامی بخش های دولتی و خصوصی وارد عرصه شده و شبکه بهداشت و درمان را در این امر مهم یاری رسانند.

کتابی که در پیش رو دارید، حاصل گردآوری جدیدترین تحقیقات در زمینه ی نقش تغذیه و فعالیت‌های بدنی در روند التهاب و ترمیم و تاثیر ثانویه آنها بر بیماری‌ها می باشد. این اطلاعات نتیجه ی زحمات محققین دانشگاه هاروارد، می‌شیگان و دیگر مراکز معتبر علمی دنیا می باشد.

در پایان خاطر نشان می گردد، اگر چه این کتاب می تواند راهنمایی ارزنده و مفید برای دانشجویان رشته پزشکی و پیراپزشکی، پزشکان، کارشناسان و عموم مردم می باشد، اما این بدان معنا نیست که عاری از هر گونه خطا و اشتباه است؛ لذا امید آن می رود تا شما خواننده ی محترم، با بذل عنايت و ارائه ی نظرات ارزشمند خویش، ما را در تصحیح و تکمیل هر چه بیشتر این اثر یاری و مساعدت نمایید.

پیش‌گفتار

دیرباز، آن هنگام که خداوند علیم و حکیم آدمی را آفرید، انسان از یک نکته قافل بود که یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی که به وی ارزانی داشته شده است، نعمت تندرستی و سلامت جسم است. این در حالی است که گذشت زمان و افزایش دانش انسان، این حقیقت بزرگ و شگفت‌انگیز آشکار گردیده است که سلامت عقل و روان نیز در گرو سلامت جسم است! آدمی این نکته را کمتر مورد توجه قرار داده و معمولاً نیز قدردان آن نمی‌بانش. شاید به همین دلیل است که پیامبر اسلام (ص) نیز یکی از دو نعمت بسوم در نزد انسان را «تندرستی و سلامتی» برشمرده و بدان تأکید فرموده‌اند.^۱

اما به راستی چگونه می‌توانیم قدردن نعمت تندرستی و سلامت جسم بوده و آن را حفظ کنیم؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت در این جا نیز سعی و همت هر فرد کلید دستیابی به روش «پیش‌داشتی صحیح» است. همان گونه که قرآن کریم به زیبایی می‌فرماید: «برای انسان: پاداشی [جز آنچه به سعی و تلاش خود انجام داده است، نخواهد بود.]» (نجم/۳۹). به عبارت روشن‌تر، حفظ نعمت تندرستی و سلامت جسم، در گرو سعی و تلاش انسان بوده و بستگی تام به میزان همت هر شخص دارد.

در این راستا، مهم‌ترین گام در مسیر دستیابی به تندرستی، داشتن رفتار غذایی سالم، همراه با فعالیت‌های بدنی مناسب است. بی‌شک،

۱- اَلنَّعْمَةُ مَخْهُوْلَتَانِ، اَلصَّحَّةُ وَالْأَمَانُ.

۲- لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى.

ضرورت توجه به این دو اصل، نه تنها از نظر تأمین همه‌ی نیازهای بدن، غیر قابل انکار است، که از نظر پیش‌گیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نیز حائز اهمیت است. به همین دلیل فرهنگ‌سازی درمورد تغذیه‌ی صحیح و ورزش مناسب، مهم‌ترین دغدغه‌ی بسیاری از صاحب‌نظران و دلسوزان عرصه‌ی بهداشت و سلامت بوده و هست.

از دیگر سو و با توجه به آن که بیماری‌های عضلانی - اسکلتی مانند آرتروز، روماتیسم، کمردرد، آسیب دیسک بین مهره‌ای و دردهای ناشی از مفاصل افراد، در بین بیماری‌ها، بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده و همراه مبتلایان به این‌گونه دردها، پرسش‌های متعددی را درخصوص داشتن یک رژیم غذایی مؤثر و مناسب مطرح می‌کنند، لذا ضرورت داشت تا در این زمینه، تحقیقاتی جامع صورت گیرد، که کتاب پیش رو، حاصل این تحقیق می‌باشد.

شایان ذکر است، در فرآیند این پژوهش، نتایجی به‌دست آمد که آشکار می‌سازد، بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند: چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، انواع سرطان‌ها، فشارخون، آلزایمر، آرتروز، روماتیسم، پیری زودرس، انسداد ریه و بیماری‌های مزمن عضلانی - اسکلتی، ریشه‌ی مشترکی دارند! برای مثال، می‌توان به این نکته‌ی مهم اشاره نمود که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های مزمن، در عامل «رادیکال‌های آزاد» و «التهاب مزمن» می‌باشند.

بر این اساس، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این کتاب آن است که به‌جای ارائه‌ی توصیه‌ی رژیم غذایی خاص برای یک نوع بیماری، درپی ارائه‌ی یک الگوی غذایی جامع است تا از این طریق بتوان، بسیاری از بیماری‌های مزمن را نیز کنترل نمود. زیرا در ارائه‌ی یک توصیه‌ی خاص

برای یک نوع بیماری، این خطر وجود دارد که بیمار مورد نظر با تمرکز بر آن ماده یا مواد غذایی خاص و توجه کمتر به دیگر مواد غذایی مناسب، برخی از ریز مغذی‌ها مانند آهن، روی، منگنز، منیزیم و ویتامین‌ها را نیز از دست بدهد. حال آن‌که با ارائه‌ی یک الگوی غذایی متعادل، علاوه بر کنترل بیماری‌ها، تمام درشت‌مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها را یکجا برای بدن فراهم می‌آوریم.

علاوه بر این، از دیگر خصوصیات مهم کتاب پیش رو، ارائه‌ی نسخه‌ای آسان در مورد برنامه‌ی غذایی و ورزشی مناسب برای همگان است. نسخه‌ای سهل که علاوه بر تبدیل الگوی غذایی به رفتار یا عادت غذایی صحیح، به ورزش و فعالیت‌های بدنی تعریف‌شده و قابل اجرا نیز توجه خاص دارد. زیرا تعالی مناسب، به تنهایی قادر به ایجاد سلامتی در افراد نمی‌باشد و در کنار آن، ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب هم لازم و ضروری است.

اما از ویژگی‌های ممتاز این کتاب آن است که دربردارنده‌ی جدیدترین و به‌روزترین دستاوردهای محققین دانشگاه‌ها، بازرگانی و میشلینگان و دیگر مراکز معتبر علمی دنیا، درخصوص الگوهای غذایی، ورزشی مناسب برای افراد گوناگون می‌باشد.

از این رو، سعی بر آن بوده است تا نتایج این تحقیقات با رعایت حریم‌های غذایی - که هر چند سال یک‌بار به‌روز می‌شوند - ارائه شود.

هم‌چنین تلاش شده است تا زمینه‌ی آشنایی شما خواننده‌ی محترم با تأثیرات شگرف ورزش و رفتار غذایی مناسب در کنترل بیماری‌ها به‌شایستگی فراهم آید.

در فصل اول این کتاب، علاوه بر بررسی تأثیر عوامل تغذیه‌ای بر روی التهاب، روند ترمیم در بدن و پیش‌گیری از بیماری‌های مزمن، هرم غذایی

ضد التهاب دکتر ویل و هرم ترمیم دانشگاه میشیگان نیز ارائه شده است. در فصل دوم، هرم غذایی سلامت، که نتیجه‌ی تحقیقات دانشگاه هاروارد می‌باشد، توضیح داده شده است.

در فصل سوم نیز، هرم ترکیبی، به عنوان یک نسخه‌ی آسان برای همگان، همراه با شرح مبسوط هر قسمت، معرفی شده است.

در فصل چهارم به اصول علمی فعالیت‌های بدنی پرداخته شده و یک برنامه‌ی ورزشی قابل اجرا در منزل نیز ارائه گردیده است.

در پایان راهنمای شما می‌گردد، چنانچه برای شما خواننده‌ی گرمی، مطالعه‌ی فصل اول به علت وجود مفاهیم و اصطلاحات علمی، سخت و دشوار به نظر می‌رسد، می‌توانید مطالعه‌ی خود را از فصل دوم آغاز نمایید.