

به نام خدا

رژیم‌های درمانی

تغذیه

گروه‌های غذایی

رژیم‌های لاغری و چاقی

بیماری‌ها

خوراکی‌ها ویتامین‌ها



ضرر غصام
محتسره

سرشناسه	ضرغامی، محسن، ۱۳۹۲
عنوان و نام پدیدآور	چی بخوریم؟ سوالات و پاسخ‌ها / ۹
مشخصات نشر	تهران، قدیانی، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴
شابک	978-600-251-417-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	رژیم درمانی
موضوع	مواد غذایی
موضوع	تغذیه
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۲ چ ۹ / ض ۴ / RM۲۱۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۸۵۰۰۵



موسسه انتشارات قدیانی

www.moghadani.com
تلفن: ۰۲۱-۶۲۰۳۴۱۰۰ فاکس: ۰۲۱-۶۲۰۳۴۶۲۲

چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

محترم ضرغامی

ویراستار: طیبہ ضرغامی طراح جلد: سرواثری

آمادہ سازی: بخش هنری و فنی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۳۹۳ تعداد: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۲ - ۴۱۷ - ۲۵۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۵۱ - ۴۱۷ - ۲
ISBN: 978 - 600 - 251 - 417 - 2

کد: ۹۳/۲۳۸۹

چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

کلیہ حقوق محفوظ است.

۷۵۰۰ تومان

۹	مقدمه
۱۱	اجزای تشکیل دهنده‌ی مواد غذایی
۱۱	پروتئین چیست؟
۱۲	مواد قندی نشاسته‌ای (گلوکید)
۱۳	چربی‌ها
۱۴	ب
۱۵	میتا
۱۵	ویتامین B (بیامین)
۱۵	ویتامین (ریبوفلین)
۱۵	ویتامین B ₃ (نیکوتین)
۱۶	ویتامین B ₅ (اسید پانتوتیک)
۱۶	ویتامین B ₆ (پیریدوکسین)
۱۷	اسید فولیک
۱۷	ویتامین B ₁₂ (کوبالامین)
۱۸	ویتامین C
۱۸	ویتامین A
۱۹	ویتامین D
۱۹	ویتامین E
۲۰	ویتامین K
۲۱	املاح
۲۱	آهن
۲۲	زینک (روی)
۲۳	سلنیم
۲۴	فسفر
۲۴	فلوئور

۲۵	منیزیم
۲۵	مس
۲۶	یُد
۲۹	آنتی اکسیدان ها چه هستند؟
۳۰	مهم ترین آنتی اکسیدان ها
۳۰	کوآنزیم Q ₁₀
۳۲	خواص آنتی اکسیدان ها
۳۲	آنتی اکسیدان ها و باروری
۳۲	آنتی اکسیدان ها و پیشگیری از آلزایمر
۳۲	آنتی اکسیدان ها و پیشگیری از امراض قلبی
۳۲	آنتی اکسیدان ها و پیشگیری از پیری پوست
۳۳	آنتی اکسیدان ها و پیشگیری از سرطان
۳۳	آنتی اکسیدان ها و کاهش خطر آب مروارید
۳۵	شش گروه مواد غذایی
۳۵	۱. گروه شیر
۳۷	۲. گروه گوشت
۳۹	۳. گروه نان و غلات
۴۰	۴. گروه سبزیجات
۴۱	۵. گروه میوه ها
۴۱	۶. گروه چربی ها
۴۳	انواع رژیم های غذایی
۴۳	توصیه های قبل از بارداری
۴۱	توصیه های دوران بارداری
۴۵	رژیم دوران شیردهی
۴۶	توصیه هایی برای مادران شیرده
۴۷	تغذیه ی شیرخواران
۴۹	رژیم سالمندان
۵۰	چند توصیه ی رژیمی برای دوره ی امتحانات

۵۰	رژیم روزه‌داران در ماه مبارک رمضان
۵۳	چاقی چیست؟
۵۳	تعریف کالری
۵۴	چگونه کالری مورد نیاز بدن را محاسبه کنیم؟
۵۴	روش محاسبه‌ی وزن مناسب
۵۶	اندازه‌گیری دور میچ
۵۶	نوع استخوان‌بندی در زنان
۵۷	نوع استخوان‌بندی مردان
۵۷	رأع چاقی
۵۷	۱. باقی‌مانده می
۵۷	۲. باقی‌مانده می
۵۷	۳. سلولیت (چاقی سلولیتی)
۵۸	عوارض چاقی
۵۹	دریافت غذای اضافی در بدن
۶۰	روش‌های کاهش وزن
۶۲	روش‌های دیگر کاهش وزن
۶۲	۱. مصرف داروها
۶۴	۲. طب سوزنی
۶۴	۳. عمل‌های جراحی
۶۴	۴. گوشواره‌های لاغری
۶۵	لاغری چیست؟
۷۰	توصیه‌هایی برای درمان لاغری
۷۰	رژیم غذایی در بیماری‌ها
۷۹	آلرژی چیست؟
۸۰	آلرژی غذایی
۸۰	آلزایمر و رژیم غذایی
۸۱	استفراغ و رژیم غذایی
۸۱	اسهال و رژیم غذایی

۸۲	ام. اس. (M. S.) و رژیم غذایی
۸۳	بالابودن کلسترول و چربی خون و رژیم غذایی
۸۵	بی‌خوابی و رژیم غذایی
۸۵	پوکی استخوان (استئوپوروز) و رژیم غذایی
۸۶	عوامل افزایش جذب کلسیم
۸۷	عوامل کاهش جذب کلسیم
۸۷	تیروئید و رژیم غذایی
۸۹	تند توصیه برای بیماران قلبی - عروقی
۹۰	چند توصیه برای مبتلایان به سنگ کیسه‌ی صفرا
۹۰	تغذیه و رژیم غذایی
۹۲	تشخیص و رژیم غذایی
۹۳	دیابت
۹۴	رژیم غذایی - اراد - بی
۹۶	سرطان تخمدان رژیم غذایی
۹۷	کم‌خونی بر اثر کمبود آهن
۹۸	میگرن و رژیم غذایی
۱۰۰	نفخ و رژیم غذایی
۱۰۰	نقرس و رژیم غذایی
۱۰۱	یبوست و رژیم غذایی
۱۰۳	خواص خوراکی‌ها
۱۰۴	خواص آب برخی میوه‌ها و سبزی‌ها
۱۰۹	جدول‌ها
۱۵۱	منابع و مآخذ
۱۵۳	نمایه

مقدمه

سال ۱۳۵۲، وقتی در رشته‌ی علوم تغذیه و شیمی مواد غذایی در دانشگاه پذیرفته شدم، هیچ اطلاعی درباره‌ی این رشته نداشتم. آن زمان چندین بار تصمیم گرفتم که دوباره در آزمون دانشگاه شرکت و رشته‌ی دیگری را انتخاب کنم، ولی بعد از واردشدن در این رشته متوجه شدم که علم تغذیه تا چه حد می‌تواند در زندگی و سلامت انسان‌ها مؤثر باشد.

به همین دلیل بعد از پایان دوره‌ی کارشناسی، در سال ۱۳۵۶ با علاقه‌ی زیاد در دانشگاه شهید بهشتی ادامه‌ی تحصیلاتم را در یک بیمارستان کودکان در تهران مشغول به کار شدم. در آن زمان به دلیل فراوانی بیماری‌های عفونی در اطفال، تغذیه‌ی غلط و نامناسب، کمبودهای شیمیایی، کمبود اطلاعات مادران برای تغذیه‌ی اطفال، سوءتغذیه‌ی ماراسموس^۱ و کمبود ویتامین‌ها به وفور دیده می‌شد. دیدن این بیماران و نیز بیماران دیگر، مرا بیش از پیش به این رشته علاقه‌مند کرد. طی سال‌ها تجربه و مطالعه و تحقیق در بیمارستان‌های بیمارستانی تهران، اهمیت این علم را در کنترل بیماری‌ها و حفظ سلامت انسان مشاهده کردم و به تجربه دیدم که راهنمایی مادران در تغذیه‌ی اطفال بیمارشان و نیز راهنمایی بیماران بزرگسال تا چه حد می‌تواند در بهبود و حفظ سلامت آنها مؤثر باشد. خوشبختانه

۱. سوء تغذیه‌ی شدید بر اثر کمبود پروتئین و انرژی که منجر به لاغری بسیار شدید و از بین رفتن

کامل چربی زیر پوستی می‌شود.

۲. کمبود شدید پروتئین همراه با ورم

هر ساله این دانش وسیع تر می شود و نقش آن در بهبود و پیشگیری بیماری ها بیشتر مورد توجه قرار می گیرد.

غذا عاملی مهم برای ادامه ی حیات انسان هاست. کمبود غذا و سوء تغذیه و همچنین مصرف غذاهای اضافه و چاقی از معضلاتی است که توجه متخصصان تغذیه را به خود جلب کرده است.

اکثر بیماری ها مثل بیماری های قلبی - عروقی (آتروسکلروز)، بیماری های کبدی، دیابت، فشار خون، نقرس و سکته های مغزی بر اثر تغذیه ی غلط به وجود می آیند. رعایت رژیم غذایی صحیح در کنار درمان دارویی در بهبود بیماران نقش بسیار مؤثری دارد.

پیامب بزرگ اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «هر کس کم خورد، سالم می ماند و هر کس زیاد خورد، بیمار و دلش سخت می شود.»
همچنین حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «هر کس کمتر بخورد، رنج و دردش کمتر است.»

امروزه توصیه های سازمان بهداشت جهانی و متخصصان تغذیه نیز بر اصل کم خوردن و صحیح خوردن و افزایش تحرک استوار است.
امیدوارم با ارائه ی این کتاب توانسته باشم تا حدی بر اطلاعات تغذیه ای افراد جامعه بیفزایم و به سلامتی آنها کمک کنم.
با تشکر از زحمات برادرزاده ی عزیزم، سیده طاهره رضایی که در تنظیم این کتاب مرا یاری کرد.

نخستین نشر غامی

۱۳۹۰/۱۵