

سرشناسه: حیدرزاده، محمدجواد، ۱۳۵۵ - عنوان و نام پدیدآور: آنسوی باورها: خودمراقبتی در تغذیه و بهداشت / محمدجواد حیدرزاده، دکتر سید عباس حسینی، مشخصات نشر: قم: خادم الرضا (ع)، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۳۸ ص:، مصور(رنگی). شابک: ۴-۱۵۸-۲۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا عنوان دیگر: خودمراقبتی در تغذیه و بهداشت. موضوع: پزشکی - اطلاعات عمومی
 Medicine - General informaion / مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health رده بندی کنگره: RCT۴۶
 رده بندی دیویی: ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۶۳۹۴
 وضعیت رکورد: فیبا

آن سوی باورها خودمراقبتی در تغذیه و بهداشت

مولف: دکتر سید عباس حسینی، محمدجواد حیدرزاده

ناشر: خادم الرضا (ع)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه

شابک: ۴-۱۵۸-۲۰۶-۶۰۰-۹۷۸

برای اطلاع از قیمت به سایت انتشارات خادم الرضا (ع) مراجعه فرمایید.

khademolreza.com



200000

ارتباط با ما:

قم، خیابان صفاییه (شهن)، انتهای کوچه ۲۸، پلاک ۲۸۴

۱۱۱۹ - ۳۷۱۹۵

صندوق پستی



تلفن ۳۷۷۴۲۱۲۲ - ۳۷۷۳۶۱۶۵ - ۰۲۵

۰۹۱۲ ۷۴۶ ۱۲۰۵ - ۰۹۱۲ ۲۵۱ ۳۶۸۹



@khademolrezaa

صفحه اینستاگرام



khademolreza.com

فروشگاه مجازی انتشارات خادم الرضا (ع) با امکان خرید محصولات و بهره مندی از تخفیف ویژه



@khademolrezaa

کانال سروش



۳۰۰۰۹۱۹۶۰

عضویت در باشگاه مخاطبین با ارسال عدد ۱۱۲



اطلاع رسانی آخرین اخبار و تازه های نشر

نیاکان ما در زندگی سنتی، از قدرت درمان و شفابخشی بسیاری از خوراکی‌های طبیعی و مغذی به خوبی آگاه بودند و از آنها برای مقابله با هر گونه ضعف جسمانی و بیماری استفاده می‌کردند.

امروزه موضوع «امید به زندگی» در بین جوامع بشری به طور چشم‌گیری افزایش یافته و انتظارات ما به افزایش سطح سلامتی نیز بیشتر شده است. در واقع ما تمایلی به پذیرش جریان‌ها یا عواملی که ما را به بیماری یا پیری سوق می‌دهند، تمایلی نداریم و خواهان جسمی سالم‌تر و شاداب‌تر هستیم. ما نه تنها خواهان آنیم که احساس بهتری به زندگی و خود داشته باشیم، بلکه در پی ظاهری مناسب‌تر و سالم‌تر نیز هستیم.

اکنون با گذشت قرن‌های متمادی از حیات بشری، بسیاری از خواص درمانی مواد غذایی از نظر علمی نیز ثابت شده است. در واقع می‌توان گفت تحقیقات علمی نشان داده است که تأثیر برخی مواد غذایی در پیش‌گیری یا درمان بسیاری از بیماری‌ها بیش از داروهاست؛ هر چند در برخی مواقع استفاده از دارو، آن هم با تجویز پزشک متخصص، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

تجربه ثابت کرده است برخی ورزش‌ها و نوشیدنی‌ها و غذاهای خاص می‌توانند در برخی شرایط برای سلامتی مؤثر باشند، اما نباید آنها را جایگزین دیگر مواد غذایی تازه کرد. می‌توان با آگاهی کامل از خواص مواد غذایی و دست یافتن به راه‌کاری خردمندانه در مورد چگونگی مصرف، از سلامت کامل بهره‌مند شد.

ما برای دستیابی به یک رژیم غذایی سالم و مناسب، سرمایه‌گذاری می‌کنیم تا از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر نارسایی‌های قلبی، ضعف بینایی، ضعف عضلانی، عارضه‌هایی چون خستگی مفرط و... در امان باشیم. بنابراین کسب بیشترین بهره از مواد غذایی، انتخاب رژیم غذایی کامل، ضروری به نظر می‌رسد، محصولات تازه، طبیعی و خالص، بهترین گزینه برای رسیدن به این هدف هستند.

در این کتاب کوشیده شده است علاوه بر تأملی در گفته‌ها، شنیده‌ها و گاه باورهای درست یا نادرست و طرح سؤالاتی کوتاه، اطلاعات مستند و قابل قبولی در مورد خواص شگفت‌انگیز برخی خوراکی‌ها و به طور کلی مواد غذایی آرایه شود. همچنین از فواید برخی مواد غذایی، در پیش‌گیری از بیمارها و در صورت نیاز درمان آنها سخن گفته شود؛ چرا که آشنایی با خواص مواد غذایی و غذاهای شفاف‌بخش، هم از بروز برخی مشکلات مربوط به سلامتی پیش‌گیری می‌کند و هم باعث بهبودی و کمک به استفاده صحیح از آنها می‌شود.

دکتر سید عباس حسینی - محمد جواد حیدرزاده

www.ketab.ir

فهرست

- ۲۹..... حمام کردن بلافاصله بعد از غذا خوردن ضرر دارد
- ۳۰..... مصرف مداوم نوشابه‌های گازدار سرطان زاست
- ۳۱..... مطالعه در نور کم باعث ضعف بینایی می‌شود
- ورزش متعادل در دوران بارداری، برای مادر و جنین مفید است..... ۳۲.....
- سیب زمینی‌های سبز شده، سمی هستند..... ۳۳.....
- موخوره به بقیه‌ی موها هم سرایت می‌کند..... ۳۴.....
- استرس مداوم باعث چاقی می‌شود..... ۳۵.....
- خمیازه‌مسری است..... ۳۶.....
- زنان بارداری نباید ام‌آر‌آی انجام دهند..... ۳۷.....
- استفاده از تردمیل و دوچرخه‌ی ثابت، زانو درد را بیشتر می‌کند..... ۳۸.....
- خوردن میوه بعد از غذا، به هضم آن کمک می‌کند..... ۳۹.....
- سرماخوردگی طولانی به دلیل ضعیف شدن بدن است..... ۴۰.....
- نوشیدن جای بعد از غذا ضرر دارد..... ۴۱.....
- استفاده زیاد از هدفون باعث کاهش شنوایی می‌شود..... ۴۲.....
- مصرف تخم مرغ و کتیرا، موها را تقویت می‌کند..... ۴۳.....
- آب قلم به سریع جوش خوردن شکستگی کمک می‌کند..... ۴۴.....
- سکته قلبی در جوان‌ترها بیشتر باعث مرگ می‌شود..... ۴۵.....
- خوردن ماهی برای سلامت پوست مفید است..... ۴۶.....
- بیماری آب سیاه باعث نابینایی می‌شود..... ۴۷.....
- مادران باردار باید روی پهلوی چپ بخوابند..... ۴۸.....
- آویشن برای تسکین سرفه مفید است..... ۴۹.....
- تخم مرغ را نباید با ماست خورد..... ۸.....
- مارگارین سالم‌تر از کره نیست..... ۹.....
- رژیم غذایی دیابتی‌ها باید کربوهیدرات بسیار کمی داشته باشد..... ۱۰.....
- خوردن کافئین در دوران بارداری به جنین آسیب می‌زند..... ۱۱.....
- شکلات تلخ برای سلامت مفید است..... ۱۲.....
- مو را باید آن قدر شست تا صدای جیر جیر تمیزی بدهد..... ۱۳.....
- سکته مغزی فقط در افراد مسن رخ می‌دهد..... ۱۴.....
- موهای چرب بیشتر می‌ریزند..... ۱۵.....
- در ماه‌های آخر بارداری باید استراحت مطلق کرد..... ۱۶.....
- مرکبات، سرماخوردگی را درمان می‌کنند..... ۱۷.....
- موقع ورزش آب نخورید..... ۱۸.....
- جوش شیرین دندان‌ها را سفید می‌کند..... ۱۹.....
- فراموشی در سنین پایین نشانه شروع آلزایمر است..... ۲۰.....
- رنگ موهای روشن ضرر بیشتری دارند..... ۲۱.....
- خوردن غذای داغ در ظروف پلاستیکی یکبار مصرف، سرطان زاست..... ۲۲.....
- لاک پاک کن استون دار به ناخن‌ها آسیب می‌زند..... ۲۳.....
- هر شامپویی که بیشتر کف کند، بهتر است..... ۲۴.....
- ویتامین C مانع از سکته قلبی می‌شود..... ۲۵.....
- رنگ کردن مو با حنا باعث تقویت آن‌ها می‌شود..... ۲۶.....
- خوردن شیر بانسکافه، جذب کلسیم شیر را کاهش می‌دهد..... ۲۷.....
- اگر در زمستان لباس گرم نپوشی، سرما می‌خوری..... ۲۸.....

در صورت بهبود نسبی، داروی فشار خون را قطع کن ۵۰
 قلبم خیلی تند می زند الان سخته می کنم..... ۵۱
 رنگ کردن موها باعث سفید شدن بیشتر آن ها می شود .. ۵۲
 دیابت نوع دوم بهتر از دیابت نوع اول است ۵۳
 تلفن همراه برای کودکان ضرر بیشتری دارد..... ۵۴
 کوتاه کردن زود به زود موها رشد آن ها را زیاد می کند..... ۵۵
 حل جدول، حافظه را تقویت می کند ۵۶
 خوردن زیاد ماءالشعیر باعث چاقی موضعی می شود ۵۷
 لکه های قهوه ای پوست در پیری به دلیل مشکلات کبدی
 است..... ۵۸
 خانم های مبتلا به بیماری قلبی نباید باردار شوند..... ۵۹
 سرگیجه بعد از ورزش، نشانه کاهش قند خون است..... ۶۰
 خوردن آبغوره یا آبلیمو بعد از غذای چرب، چربی غذا را
 می شوید ۶۱
 بوی غذاهای سرخ کرده، حال افراد سرما خورده را بدتر می کند..... ۶۲
 سخته قلبی فقط مخصوص مردان است ۶۳
 خواب زیاد باعث چاقی می شود ۶۴
 ریزش موها در شیمی درمانی اجتناب ناپذیر است ۶۵
 کمتر نمک بخور تا فشار خونت کنترل شود ۶۶
 تخم مرغ به کبد آسیب می رساند ۶۷
 بخارپز کردن بهترین روش پخت غذا است ۶۸
 سلول های چربی بعضی از افراد بیشتر است..... ۶۹
 اگر احساس تشنگی نمی کنم، نیازی به نوشیدن آب ندارم..... ۷۰
 خوردن فست فود، سلامت پوست را به خطر می اندازد..... ۷۱

باد کولر باعث سرماخوردگی می شود ۷۲
 در دوران بارداری می توان ورزش را ادامه داد..... ۷۳
 یک ساعت خواب، شما را به اندازه ۱۰۰ میلیون تومان دارایی
 شاد می کند..... ۷۴
 خوش بین بودن، طول عمر را زیاد می کند ۷۵
 بسیاری از باکتری ها بیماری زا هستند..... ۷۶
 غسل، درمان سرفه کودکان است ۷۷
 مصرف سوسیس و کالباس باعث ناباروری خواهد شد ۷۸
 بی تحرکی موجب مرگ میلیون ها نفر می شود..... ۷۹
 تخم مرغ عسلی سالم تر است ۸۰
 تغذیه با شیر مادر، هوش نوزادان را افزایش می دهد..... ۸۱
 غذاها را نباید سرخ کنیم ۸۲
 خوردن متعادل غذاهای تند برای سلامت مفید است..... ۸۳
 بدن بیش از هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارد ۸۴
 هندوانه بهترین میوه برای رفع تشنگی است ۸۵
 سوسیس و کالباس به کبد آسیب می رساند ۸۶
 چای سبز، بوی بد دهان را کاهش می دهد..... ۸۷
 مصرف روزانه آجیل مفید است..... ۸۸
 همه افراد باید مکمل کلسیم استفاده کنند..... ۸۹
 بلافاصله بعد از غذا باید مسواک زد ۹۰
 رژلب در دوران بارداری خطرناک است..... ۹۱
 چاقی شکمی خطرناک تر است ۹۲
 خوردن ماکارونی، استرس را کاهش می دهد ۹۳
 آبمیوه ی صنعتی، کاملاً طبیعی و سالم است ۹۴

سبزی خوردن های بسته بندی شده، بهداشتی است ۹۵
 شامپوهای تغذیه کننده مو، دوی ریزش موهاست ۹۶
 دویدن به تقویت حافظه کمک می کند ۹۷
 هوش بیشتر با خواب نیمروزی به دست می آید ۹۸
 شیر سویا استخوان ها را محکم می کند ۹۹
 لیمو ترش تازه، خاصیت ضد میکروبی دارد ۱۰۰
 خوردن فست قود، هوش کودک را کم می کند ۱۰۱
 بهت است قرص آهن را بعد از غذا بخوریم ۱۰۲
 غذاهای فرآوری شده فشار خون را بالا می برند ۱۰۳
 مصرف روزانه دو لیوان شیر برای کودکان کافی نیست ۱۰۴
 کمربند لاغری؛ در سوزاندن چربی ها تاثیر دارد ۱۰۵
 گوجه فرنگی، افسرگی را کاهش می دهد ۱۰۶
 شیر، سپر خوراکی در برابر آلودگی هوا است ۱۰۷
 قهوه و جای اعتیادآور است ۱۰۸
 لیموشیرین، میوه مناسبی برای دیابتی ها نیست ۱۰۹
 کاهو سرشار از ویتامین K است ۱۱۰
 گاهی گریه کردن در کاهش استرس تاثیر دارد ۱۱۱
 تماشای زیاد تلویزیون، یادگیری کودک را کاهش می دهد ۱۱۲
 گرسنگی، افراد را بد اخلاق می کند ۱۱۳
 غسل چاق می کند ۱۱۴
 مصرف سیگار مغز را پیر می کند ۱۱۵
 کارمندان بیشتر در معرض زانو درد هستند ۱۱۶

مهد کودک، بچه ها را لاغر می کند ۱۱۷
 در سیب زمینی سرخ کرده مواد سرطان زا وجود دارد ۱۱۸
 خوردن کافی میوه ها کلسترول خون را کاهش می دهد ۱۱۹
 مسواک زدن، حافظه را تقویت می کند ۱۲۰
 ماهی موجب افزایش هوش کودکان می شود ۱۲۱
 غذاهای فرآوری شده فشار خون را بالا می برند ۱۲۲
 برای لاغر شدن، بهتر است صبحانه نخوریم ۱۲۳
 جای، یک نوشیدنی ضد استرس است ۱۲۴
 انار، میوه ی ضد سرطان است ۱۲۵
 خوش بینی، ارتباطی به تغذیه افراد ندارد ۱۲۶
 بهترین خمیردندان، نوع نعنائی دارای فلوراید است ۱۲۷
 مصرف روزانه ی ماست در کاهش وزن تاثیر دارد ۱۲۸
 مصرف مداوم سس کچاپ ضرر ندارد ۱۲۹
 خطر سرطان پروستات در مردان جوان طاس بیشتر است ۱۳۰
 خوردن غذای داغ در کاسه های ملامینی خطرناک است ۱۳۱
 افراد سالم می توانند روزانه یک عدد تخم مرغ بخورند ۱۳۲
 داشتن ریش برای سلامت آقایان مفید است ۱۳۳
 موبایل، آلودگی های میکروبی را منتقل می کند ۱۳۴
 ورزش منظم از آلزایمر پیشگیری می کند ۱۳۵
 بهتر است میوه همراه غذا خورده شود ۱۳۶
 خواب عمیق، حافظه را تقویت می کند ۱۳۷
 ناهار خوردن به موقع، شما را لاغر می کند ۱۳۸