

دروغ بزرگ کلسترول

چرا التهاب ما را می کشد و درمان واقعی برای بیماری قلبی چیست؟

نویسنده:

دوايت لاندل

مترجمان:

سلمان احمدیان «کارشناس ارشد گروه پزشکی» و امین احمدی «عضو

هیات علمی دانشگاه اردکان و پژوهشکده بیولوژی و علوم تولیدمثل دام

دانشگاه اردکان»

سرشناسه: لاندل، دوايت

Lundell, Dwight

عنوان و نام پديدآور: دروغ بزرگ کلسترول: چرا التهاب ما را می‌کشد و درمان واقعی برای بیماری قلبی چیست؟/نویسنده دوايت لاندل؛ مترجمان سلمان احمدیان، امین احمدی؛ ویراستار رها عرفانی.

مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص.

شابک: ۱۴۹۰۰۰۰ ریا۹-23-8048-622-978:

یادداشت: عنوان اصلی: The Big Cholesterol Lie.

دستگاه گردش خون -- بیماری‌ها -- سبب‌شناسی

Cardiovascular system -- Diseases -- Etiology

رده بندی کنگره: QP۷۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۲۳۶۵۶



عنوان: دروغ بزرگ کلسترول
تألیف: دوايت لاندل
مترجمان: سلمان احمدیان و دکتر امین احمدی
ویراستار: رها عرفانی
ناشر: افروغ
شابک: ۹۷۸۶۲۲۸۰۴۸۲۳۹
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰ جلد
قیمت: ۱۴۹۰۰۰۰ ریا

انتشارات افروغ- قم- میدان امام - خیابان کارگر - شهرک فاطمیه - بعثت ۲۲ پ ۲۰۳ تلفن:

۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰

فهرست مطالب:

۹.....	مقدمه مترجمین
۱۲.....	قدردانی
۱۳.....	پیشگفتار
۱۷.....	یک پیام از سوی دکتر دوايت لاندل
۲۱.....	فصل اول: درمانی برای بیماری قلبی وجود دارد.
۲۳.....	کالج پزشکی دانشگاه آریزونا
۲۷.....	دانشگاه ییل
۲۹.....	۲۵ سال بعد
۳۲.....	فصل دوم: شکستن نظریه کلسترول در بحبوحه یک بیماری همه گیر
۳۷.....	جنگ جهانی دوم و سربازهای گرمی
۳۸.....	نقش کلسترول به عنوان عامل اصلی در ابتلا به بیماری قلبی
۴۱.....	مطالعه هفت کشور و نظریه مصرف چربی
۴۴.....	سال ۱۹۶۸ - کمیته سناتور جورج مک گاورن
۴۶.....	سیاست صحبت می کند
۴۹.....	تئوری کاهش مصرف چربی تبدیل به جزم اندیشی
۵۲.....	مفاهیم به اجماع عمومی تبدیل می شوند
۵۳.....	حقایق مطالعه فرامینگهام
۵۵.....	نتایجی که هیچ چیزی را ثابت نمی کند
۵۸.....	درک امروز از کلسترول
۶۳.....	فصل سوم: بدن ما در حال سوختن ناشی از التهاب است.

۱۵۸	 امگا ۳ شما چقدر خالص است؟
۱۵۹	 کپسول آتش نشانی شماره ۲: چربی را پاک کنید.
۱۶۲	 خاموش کننده شماره ۳: جرقه را خاموش کنید.
۱۶۳	 خاموش کننده شماره ۴: بدن خود را با آنتی اکسیدان ها آغشته کنید.
۱۶۵	 منبع سوخت شماره ۱ مصرف چربی های امگا ۶ خود را کاهش دهید.
۱۶۶	 منبع سوخت شماره ۲: فشار خون بالا، فشار خون خود را کاهش دهید.
۱۶۹	 منبع سوخت شماره ۳: قند خون، مصرف قند و کربوهیدرات خود را کاهش دهید.
۱۷۰	 منبع سوخت شماره ۴: سیگار کشیدن، سیگار نکشید.
۱۷۱	 منبع سوخت شماره ۵: استرس، ما باید آرامش داشته باشیم.
	 منبع سوخت شماره ۶: چربی های ترانس، مصرف آن ها را به طور کامل حذف کنید
۱۷۳	
۱۷۵	 فصل هفتم: زندگی سالم و شاد در یک منطقه جنگی
۱۷۸	 آسایش و تولیدکنندگان مواد غذایی
۱۸۱	 تغییر عرضه مواد غذایی
۱۸۵	 پزشک ها دستورات را با توجه به منطقه جنگی اعمال می کنند.
۱۹۰	 سوم: توصیه من در مورد ویتامین ها و مواد معدنی
۲۰۲	 فصل هشتم: شش قانون برای دفاع از میهن
۲۰۳	 قانون شماره ۱: خانه خود را برای مقابله با التهاب آماده کنید.
۲۰۹	 قانون شماره ۲: استراتژی برای خروج سرمایه
۲۱۲	 نکات سالم در مورد فست فودها
۲۱۲	 زنجیره های برگر (برگر فروشی ها)

۲۱۲		ساندویچ فروشی ها
۲۱۳		سالاد فروشی ها
۲۱۴		مرغ سوخاری
۲۱۴		زنجیرهای دیگر
۲۱۵		قانون شماره ۳: میدان نبرد خود را ارزیابی کنید.
۲۱۶		گزینه های غربالگری سلامت
۲۱۶		I.Q خود را تست کنید، ضریب التهاب.
۲۲۱		تست هایی را که من توصیه می کنم انجام دهید.
۲۲۲		قانون شماره ۴: برای نبرد با التهاب تمرین کنید.
۲۲۵		قانون شماره ۶: ارزش خود را راه اندازی کنید.
۲۲۷		فصل نهم: بانداز برای استتھای بیماری قلبی، جراحی و استاتین
۲۳۲		عمل جراحی
۲۳۵		استتھها
۲۴۷		استاتینها
۲۵۲		دعوتی برای خوانندگان ما
۲۵۵		پیوست ها

مقدمه مترجمین

بدون شک بیماری‌های قلبی عروقی یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در حال حاضر بوده و در بیشتر کشورهای جهان از جمله کشورهایی که از نظر علوم پزشکی در رده‌های اول دنیا قرار دارند؛ اگر اولین عامل مرگ‌ومیر نباشد، بدون شک یکی از سه عامل اول مرگ‌ومیر است. چنانکه متخصصان این رشته اظهار نظر می‌کنند هم‌زمان با پیشرفت تکنولوژی پزشکی نه تنها میزان ابتلای مردم به این بیماری کم نشده؛ بلکه بیشتر از گذشته بوده و هنوز هم در حال پیشرفت است.

جناب آقای دکتر دواست لاندل نه تنها یکی از جراحان برجسته قلب در کشور آمریکا است؛ بلکه یکی از متخصصان پیشگام در زمینه ایجاد روش‌های نوین در جراحی قلب باز بوده است. ایشان در این کتاب تجربیات ۲۵ ساله خود را در زمینه جراحی قلب باز پس از انجام ۵۰۰۰ هزار عمل جراحی ذکر کرده و عامل اصلی ابتلای مردم به بیماری قلبی را بیان و نیز راهکارهای مفید و بسیار کم‌هزینه را جهت درمان و جلوگیری از ابتلا به این بیماری ذکر کرده است.

ایشان با تأکید بسیار زیاد بر نکاتی که در این کتاب ذکر کرده‌اند بیان می‌کند که هر کس به نکات ذکر شده در این کتاب عمل کرده و به

اطرافیان خود نیز بیاموزد بدون شک می‌تواند از ایشان (دکتر دوایت لاندل) و هر جراح قلب دیگری سبب نجات جان افراد بیشتری شود؛ زیرا با اصلاح الگوی زندگی و مصرف مواد غذایی و رخی داروهای ارزان‌قیمت و مفید می‌توان از ابتلا به این بیماری و هزینه‌های مادی و معنوی بسیار زیاد آن جلوگیری کرد. امید است که این اثر ارزشمند مورد استفاده خوانندگان گرامی قرار گیرد.

www.ketab.ir