

۲۵۱۱۹۳۹

به بیماری قلبی بگو خدا حافظ!

www.ketab.ir

نگارش

دکتر جول فرمن

مترجم

فاطمه ندیم

انتشارات فرهنگ نور



سر شناسه	:	فرمن، جوئل. Fuhrman, Joel
عنوان و نام پدیدآور	:	به بیماری قلبی بگو خداحافظا! نگارش جول فرمن؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۴۰۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۹۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا.
یادداشت	:	The end of heart disease : the eat to live plan to prevent and reverse heart disease, ۲۰۱۶.
موضوع	:	قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری -- رژیم‌درمانی -- تاثیر تغذیه -- به زبان ساده .
موضوع	:	Nutritional aspects --- Diet therapy -- Popular works -- Prevention -- Heart -- Diseases
شناسه افزوده	:	ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	:	RC ۶۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۳۴۶۰۲



به بیماری قلبی بگو خداحافظا!

تألیف: دکتر جول فرمن

مترجم: فاطمه ندیم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مارال

چاپ اول: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

طراح جلد: عسل ایزدی دستجردی

بها: ۳۲۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۹۹-۷

آدرس: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فروزنده، پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۱۸۹۱-۶۶۹۷۷۹۸۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده بوده و هرگونه کپی برداری یا نشر بصورت چاپی، الکترونیکی یا صوتی بدون اجازه نویسنده پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۹	نکوداشت کتاب
۲۳	مقدمه دکتر زرین آذر
۲۹	مقدمه مترجم
۳۳	مقدمه : جان کلام
۴۵	غذا می تواند شما را بکشد یا شفا دهد
۴۵	انتخاب با شماست
۸۱	جراحی بای پس آنژیوپلاستی
۹۷	تغذیه برتر و نه داروها
۱۳۵	مسیر تغذیه برای معکوس کردن روند بیماری
۱۶۱	دانش چربی و
۱۶۱	مردمان هوادار غذاهای چرب
۱۹۳	نمک بک غذای جهنمی است!
۲۱۳	مقایسه برنامه های غذایی محافظ قلب
۲۴۳	برنامه غذایی مغذی
۲۷۵	دستور غذاها برای پایان دادن به بیماری قلبی
۳۵۱	پرسش و پاسخ
۳۷۹	سوگندنامه
۳۸۳	منابع