

۲۵۴۴۲۱۸

۱۴۰۳/۱۲/۱۰

# علم تغذیه و تغذیه درمانی

پژوهش و تألیف: دکتر سید مرتضی واحدی

www.ketab.ir



انتشارات حافظ نوین

۱۴۰۳

# علم تغذیه و تغذیه درمانی

## Nutritional Science and Nutritional Therapy

سرشناسه: واحدی، سیدمرتضی، ۱۳۲۹ -

عنوان و نام پدیدآور: علم تغذیه و تغذیه درمانی -- Nutritional science and nutritional therapy --

پژوهش و تألیف سیدمرتضی واحدی

مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۳.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۵-۲۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تغذیه Nutrition -- سلامتی -- تأثیر تغذیه Nutritional aspects -- Health -- رژیم غذایی درمانی Diet in disease

رده بندی کنگره: RA ۷۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۰۳۲۸۵

پژوهش و تألیف: دکتر مرتضی واحدی

ویراستار: زهرا نوری (گروه پزشکی)

مدیر هنری و طراح جلد: سارا دهجی

صفحه آرا: شهرام فرجی

چاپ اول | ۱۳۸۳ | ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۴۱۵ - ۲۰ - ۸

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ تومان

حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است و استفاده از مطالب به هر شکل، هر مقدار یا هر شیوه‌ای از جمله چاپی، الکترونیکی یا صوتی، مطابق قوانین موضوعه پیگرد قانونی دارد.



انتشارات حافظ نوین



hafeznovinpublisher@yahoo.com



hafeznovinpub



hafeznovin



hafeznovin1369

تهران، خیابان ۱۵ خرداد، بازار آهنگران، کوچه‌ی مسجد جامع، نیش پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷

کدپستی: ۱۱۶۵۶۴۳۵۱۴

تلفن: ۰۲۱۵۵۱۶۰۰۵ - ۸

نشانی مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲ و ۱۲۴

کدپستی: ۱۳۱۴۶۸۳۷۳۷

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

## فهرست

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۷   | پیشگفتار                                                                 |
| ۹   | مقدمه                                                                    |
| ۱۵  | فصل اول: پروتئین‌ها                                                      |
| ۲۷  | فصل دوم: کربوهیدرات‌ها و قندها                                           |
| ۳۳  | فصل سوم: چربی‌ها                                                         |
| ۴۳  | فصل چهارم: فیبرها                                                        |
| ۴۹  | فصل پنجم: ویتامین‌ها و مینرال‌ها                                         |
| ۶۵  | فصل ششم: مرجع سریع دسترسی به اطلاعات ویتامین‌ها و املاح معدنی            |
| ۸۹  | فصل هفتم: مایعات                                                         |
| ۹۵  | فصل هشتم: رژیم غذایی بر مبنای راهنمای تغذیه سالم Eatwell و تعادل انرژی   |
| ۱۱۳ | فصل نهم: سوخت و ساز                                                      |
| ۱۱۹ | فصل دهم: گیاه‌خواری و وگانیزم                                            |
| ۱۲۹ | فصل یازدهم: انواع مختلف رژیم‌های غذایی                                   |
| ۱۶۳ | فصل دوازدهم: روان‌شناسی پرخوری                                           |
| ۱۷۳ | فصل سیزدهم: سلامت بانوان در دوران بارداری و نگرانی‌های رایج در این دوران |
| ۱۹۵ | فصل چهاردهم: بیماری‌های گوارشی                                           |
| ۲۰۳ | فصل پانزدهم: دیابت، قند خون                                              |
| ۲۱۳ | فصل شانزدهم: بیماری عروق کرونر قلب                                       |
| ۲۲۵ | فصل هفدهم: فشار خون                                                      |
| ۲۳۱ | فصل هجدهم: بوکی استخوان                                                  |
| ۲۳۹ | فصل نوزدهم: حساسیت و عدم تحمل غذایی                                      |
| ۲۵۱ | فصل بیستم: تغذیه درمانی                                                  |
| ۲۹۱ | فصل بیست و یکم: سوپرفودها یا ابرغذاهای                                   |
| ۳۳۳ | فهرست منابع                                                              |

## پیشگفتار

به دنیای تغذیه خوش آمدید، جایی که قدرت و اهمیت تغذیه را با رویکردی آگاهانه کشف می‌کنیم. در این کتاب، ما با هم، به قلمرو جذاب ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها می‌پردازیم، رابطه پیچیده بین تغذیه و بیماری‌های مختلف را بررسی می‌کنیم و درباره رژیم‌های غذایی تخصصی، مانند گیاه‌خواری، بیشتر با هم سخن می‌گوییم. علاوه بر این، غذاها و میوه‌های خاص و مزایای بالقوه آن‌ها را بررسی می‌کنیم. انتخاب‌های ما در رابطه با غذایی که مصرف می‌کنیم تأثیر عمیقی بر سلامت و تندرستی ما دارد. هر ماده مغذی نقش منحصر به فردی در بدن ما ایفا می‌کند و بر همه چیز از سطح انرژی و خلق و خوی گرفته تا سلامت قلب و عروق و عملکردهای شناختی ما، تأثیر می‌گذارد. اگر بخواهیم عملکرد فیزیکی و ذهنی خود را بهینه کنیم، درک اساسی از این مواد مغذی و عملکرد آن‌ها لازم است.

در طول فصل‌های این کتاب، ما در چشم‌انداز وسیع بیماری‌های مرتبط با تغذیه، بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، آلرژی‌های غذایی، عدم تحمل غذایی، دیابت و مشکلات مختلف گوارشی را بررسی می‌کنیم. با کسب دانش و آگاهی بیشتر، به خودمان قدرت می‌دهیم که آگاهانه تصمیم بگیریم و سلامت خود را تحت کنترل درآوریم. علاوه بر این، با کاوش در اصول گیاه‌خواری درباره مزایای بالقوه اتخاذ این سبک زندگی، نه تنها برای سلامتی شخصی، بلکه برای رفاه حیوانات و پایداری سیاره سبزمان زمین نیز صحبت می‌کنیم.

در نهایت با مفهوم ابرغذاها، غذاهایی با مواد مغذی مترکم که فایده‌های بی‌نظیری برای سلامتی دارند، آشنا می‌شویم. از انواع توت‌ها و تمشک‌های رنگارنگ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها گرفته تا غلات مملو از فیبر و مواد معدنی، ما ابرقهرمانان طبیعت را کشف می‌کنیم که چگونه می‌توانند شادابی زندگی ما را به طور کلی افزایش دهند.

این کتاب، به عنوان راهنمای جامع، با هدف توانمندسازی مخاطبان با دانش و نکته‌های کاربردی برای دستیابی به سلامت و تندرستی مطلوب عمل می‌کند. مطالب این کتاب

به گونه ای طراحی شده است که منبع ارزشمندی برای افرادی باشد که به دنبال ایجاد تغییرهای مثبت در زندگی خود هستند، خواه برای مدیریت شرایطی خاص باشد خواه اتخاذ یک رژیم غذایی پایدار و خواه صرفاً پذیرش یک سبک زندگی سالم تر. نگارش مطالب و منابع این کتاب، براساس استاندارد (AfN)<sup>۱</sup> انجمن تغذیه بریتانیا، انجمن ملی سلامت و مراقبت عالی انگلستان (NICE)<sup>۲</sup> و انجمن متخصصان تغذیه و رژیم بریتانیا (BDA)<sup>۳</sup> صورت گرفته است. این استانداردها به عنوان مرجع های معتبر در حوزه های علمی و عملی تغذیه شناخته می شوند و هدف ما از استفاده از این منابع، ارائه اطلاعات دقیق، به روز و معتبر به خوانندگان است.

بنابراین اجازه دهید تا این سفر پیچیده تغذیه ای را آغاز کنیم، نقش حیاتی آن را در زندگی خود درک نماییم و راهکارهای شکوفا شدن توانمندی های کامل خود را کشف کنیم. ما با هم، رابطه خارق العاده بین تغذیه و سلامت کلی خود را کشف خواهیم کرد و راه را برای آینده ای روشن تر و هیجان انگیزتر، هموار خواهیم ساخت.

به یاد داشته باشید که قدرت در دستان شماست، قدرت تغذیه، التیام و شکوفایی. بیایید این سفر متحول کننده به سوی یک زندگی سالم تر، شاداب تر و با رضایت بیشتر را آغاز کنیم.

دکتر سید مرتضی واحدی<sup>۴</sup>

1. Association for Nutrition  
2. National Institute for Health and Care Excellence  
3. British Dietetic Association

۴. پیشنهادها، نظرها و پرسش های خود را از طریق ای میل xiresabz@gmail.com یا ما در میان بگذارید.