

خودآموز تغذیه برای سلامت

نویسنده: سارا کرکهام

مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	کرکهام، سارا Sara KLIKHAM
عنوان و نام پدیدآور	:	خودآموز تغذیه برای سلامت نویسنده سارا کرکهام
مشخصات نشر	:	تهران: مهاجر: ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۳۰۴ ص، مصور، جدول.
شابک	:	978-964-225-141-4
یادداشت	:	عنوان اصلی Eating for health 2007
یادداشت	:	کتابنامه: ص، ۳۰۴.
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	تغذیه
موضوع	:	رژیم درمانی
شناسه افزوده	:	کرمی، ابوذر، ۱۳۵۷، مترجم
رده بندی کنگره	:	۹ ۱۳۹۲ خ ۷۸۴/۵۴ RA
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۵۶۵۸۳



تغذیه برای سلامت

- ♦ نویسنده: سارا کرکهام
 ♦ مترجم: ابوذر کرمی ♦ ویراستار: سمیرا فتحعلی آشتیانی
 ♦ مدیر فنی: هوشنگ آشتیانی
 ♦ طراح گرافیک: محسن خرقانی (دفتر طراحی شاهرخ گرافیک)

چاپ سوم: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۱۴۱-۴

تهران، فخر رازی، بن بست نیک پور، پلاک ۷ واحد سوم

۰۲۱۶۶۹۵۲۲۰۰ ۰۲۱۶۶۹۶۲۴۳۰

@mohajerpublishing

www.mohajerpublishing.ir

۰۹۹۰۲۵۱۴۴۰۸ @mohajerpublishing

nashr_mohajer@yahoo.com



فهرست مطالب

۸	سیاسگزاری
۹	مقدمه
۱۳	فصل یکم: تغذیه برای سلامت و حیات
۱۵	رژیم سالم چیست؟
۱۶	رژیم غذایی شما
۱۸	توصیه‌هایی درباره تغذیه سالم
۳۳	تغذیه بهینه
۳۵	آزمون تغذیه
۴۰	تعیین اینکه کجا می‌خواهید باشید
۴۱	شناخت میانی
۵۱	شواهد کارایی رژیم سالم
۵۵	فصل دوم: تغذیه برای کاهش وزن
۵۶	دلایل اضافه وزن
۵۷	معادله توازن انرژی
۶۰	محاسبه شاخص توده بدن
۶۳	میزان متابولیسمی قاعده‌ای
۷۱	۱. کاهش میزان دریافت کالری
۸۵	۲. سوزاندن کالری‌های بیشتر با ورزش کردن
۹۱	۳. تغذیه کمتر و ورزش بیشتر

فصل ششم: غذاهای تقویت کننده انرژی..... ۲۱۳

- ۲۱۵ انرژی مان را از کجا می آوریم؟
۲۱۶ شاخص گلیسمی GI و بار گلیسمی GL
۲۲۰ کنترل قند خون
۲۲۵ چقدر کربوهیدرات باید بخورید؟
۲۲۶ غذاهای انرژی دهنده
۲۳۰ نحوه افزایش آب دریافتی بدن
۲۳۲ نوشیدنی های کافئین دار
۲۳۴ استرس یا فشار
۲۳۵ ابرغذاهای آدرنال
۲۳۶ عوارضی که می تواند سرزندگی را از بین ببرد.
۲۵۲ فهرستی برای سرزندگی

فصل هفتم: غذاهای فکری..... ۲۵۵

- ۲۵۷ سروتونین
۲۵۹ آیا شکلات انسان را خوش اخلاقی می کند؟
۲۷۰ مغذی هایی برای افزایش قدرت مغز
۲۷۶ تأثیر سطوح پایین قند خون
۲۷۷ مزایای غذایی برای عوارض خاص سلامت روانی
۲۹۸ مکمل هایی برای کمک به کارکرد ذهنی
۳۰۱ ده نکته مهم برای بهبود خلق
۳۰۳ منابع بیشتر.....

مقدمه

حتماً این اصطلاح را شنیده‌اید که می‌گویند: «شما آن چیزی هستید که می‌خورید.» همه فصول این کتاب نشان می‌دهد چیزی که می‌خورید بر سلامت، شکل بدن و نحوه عملکرد بدن‌تان تأثیر می‌گذارد. بهترین تغییر غذایی که می‌توانید برای خود و خانواده‌تان داشته باشید این است که رژیم غذایی سالم‌تری را انتخاب کنید و اگر می‌خواهید وزن‌تان را کم کنید، سلامت‌تان را بهبود بخشید یا راه‌های سریع و ساده‌ای برای تغذیه سالم خانواده‌تان بیابید، این کتاب حتماً به کارتان می‌آید!

هرچند هر فصل به جنبه مهمی از تغذیه و سلامت می‌پردازد، بیشتر توصیه‌های غذایی در فصول مختلف تکرار می‌شود، چون حتی یک تغییر کوچک غذایی گاهی چند مزیت متفاوت برای سلامت فرد دارد. درون مایه‌های مشترکی از قبیل مزایای رژیم غذایی به اصطلاح مدیترانه‌ای که می‌گویند سلامت فرد را تضمین می‌کند نیز تکرار می‌شود.

در این کتاب با نکته‌ها و راهکارهای ساده‌ای آشنا می‌شوید که شما را به عادت‌های غذایی سالم‌تر سوق می‌دهد. خودآموز تغذیه سالم، رهنمود نهایی برای تغییر رژیم غذایی‌تان به ساده‌ترین و سریع‌ترین روش ممکن است. منفعی که به آن دست خواهید یافت عبارت‌اند از:

* سلامت بهتر

* کاهش وزن و حفظ وزن بهتر

تأمین کند.

۷. دفع آب بدن می تواند سطوح انرژی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

مصرف هشت لیوان آب در روز به کسب انرژی بیشتر کمک می کند.

امتحان آن مجانی است؛ مصرف آب را از همین حالا شروع کنید.

۸. هر هفته در دو وعده غذایی به جای گوشت قرمز، گوشت ماهی

مصرف کنید. حساسیت ها و عوارض التهابی پوستی بهبود می یابد و

کارکرد ذهنی تقویت می شود. توصیه ها، نکته ها و دستورالعمل های

غذایی در همه فصول کتاب به وفور وجود دارد.

۹. ناهار فردا را با شام امشب درست کردن وقت اضافی نمی خواهد و

می تواند همان غذای سالمی باشد که شما و خانواده تان به دنبال

آنید. در فصل نهم دستورالعمل غذاهایی را به شما می گوئیم که هر

کدام جای دو نوع غذا را بر می کنند.

بعد از اینکه فصل یکم را خوب برگ کردید حتماً سراغ فصل بعدی

خواهید رفت، چون تا حالا چنین تغذیه سالم، خوشمزه و ساده ای را نه

دیدهاید و نه داشته اید!