

دايرة المعارف

تغذيه

(تضمنين سلامتى با تغذيه سالم)

مؤلف: كاظم كياني

عنوان و پدیدآور : دایره المعارف تغذیه: تضمین سلامتی با تغذیه سالم/مولف کاظم کیانی
 مشخصات نشر : تبریز: زر قلم: ۱۳۸۵
 مشخصات ظاهری : ۵۰۴ ص
 شابک : 978 - 964 - 6953 - 77 - 2
 یادداشت : فیبا
 عنوان دیگر : تضمین سلامتی با تغذیه سالم
 موضوع : تغذیه
 موضوع : تغذیه -- بهداشت
 موضوع : تغذیه -- بیماریها
 رده بندی کنگره : R۸۷۸۴/ک۹۲۵۲
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲
 شماره کتابخانه ملی: ۸۵-۲۳۴۷۳م

دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (۰۲۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب : دایره المعارف تغذیه (تضمین سلامتی با تغذیه سالم)

تألیف : کاظم کیانی

چاپ : کیهان

ناشر: انتشارات زر قلم

تعداد صفحه: ۵۰۴

سال: ۱۳۸۶ چاپ اول

قطع: وزیری

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۹۵۳ - ۷۷ - ۲

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

فهرست مطالب

ص	عنوان	ص	عنوان
۶۲	عادت نادرست در تغذیه	۸	مقدمه
۶۶	عادت های نامطلوب در تغذیه	۱۰	تغذیه و سلامتی
۷۰	مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم	۱۱	نقش غذا در سلامتی انسان
۷۲	نقش صبحانه در سلامتی	۱۳	نیاز انسان به تغذیه
۷۳	شباهت وعده های غذایی ناسالم به ...	۱۴	منظور از تغذیه سالم چیست؟
۷۴	تغذیه سالم برای زنان	۱۵	تغذیه سالم
۸۰	نکاتی برای زندگی سالم	۱۶	اصول تغذیه سالم
۸۳	چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم؟	۱۹	۱۰ توصیه اساسی برای تغذیه سالم
۸۴	چه بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟	۲۱	تغذیه در ایام نوروز
۸۵	هوشمندانه بخورید!	۲۲	تغذیه در هنگام مسافرت
۸۶	مواظب شکم خود باشید!	۲۲	شب بلدا و الگوی غذایی این شب
۸۷	۱۰ راه برای سوخت و ساز بدن	۲۹	برنامه غذایی مناسب برای روزه داران
۸۹	بی اشتها بی نشانه چیست؟	۳۴	تغذیه در فصل تابستان
۹۲	نیازهای غذایی از نظر جنسیت	۳۵	تغذیه سالم اسلحه مخفی ...
۹۳	تغذیه در روند رشد کودکان و ...	۳۶	تغذیه صحیح
۹۴	تا می توانید لبنیات مصرف کنید	۳۷	۷ روش برای سالم غذا خوردن
۹۵	تقلات سالم	۴۱	چه بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟
۹۶	نکات پزشکی در تغذیه	۴۶	تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی
۹۸	فایده میان وعده های سالم	۴۸	تغذیه سالم و رابطه آن در بازدهی کار
۱۰۰	فقر ریز مغذی ها	۵۱	سالم ترین برنامه غذایی جهان
۱۰۲	اگر غذا نمی خورید ویتامین مصرف ...	۵۳	چگونه می توانید سلامتی تان را حفظ ...
۱۰۷	غذاهای آماده	۵۸	نکات مهم در تغذیه
۱۱۰	غذا خوردن در خارج از منزل	۵۹	غذاهای پروتئینی
۱۱۳	استفاده از مواد غذایی در حد متوسط	۶۰	اهمیت مصرف مایعات
۱۱۶	تأثیر مواد غذایی بر رفتارهای اجتماعی	۶۱	با مصرف آنتی اکسیدان ها سالم بمانید

۱۷۹	رژیم غذایی مدیترانه ای	۱۱۸	تداخل غذا و دارو
۱۸۰	چند توصیه مفید برای یک رژیم سالم	۱۲۱	غذاهای ارگانیک و تعادل با طبیعت
۱۸۱	میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی	۱۲۵	آلرژی غذایی
۱۸۳	رژیم غذایی برای ترک سیگار	۱۲۷	لزوم توجه به نوع غذایی که می خوریم
۱۸۴	مصرف گوشت قرمز یا گوشت سفید؟	۱۲۸	آیا به قدر کافی فیبرهای گیاهی ...
۱۸۴	مصرف کره گیاهی یا کره حیوانی	۱۲۹	کالری چیست؟
۱۸۵	تهیه، نگهداری و مصرف مواد غذایی	۱۳۱	میزان کالری مورد نیاز بدن
۱۸۶	روش های پخت مواد غذایی	۱۳۶	مقدار کالری مصرفی در طول روز
۱۸۸	راههای تشخیص ماهی سالم از فاسد	۱۳۷	پروتئین چیست؟
۱۸۹	توصیه های تغذیه ای برای حفظ سلامتی	۱۴۰	کیفیت پروتئین
۱۸۹	رعایت چند نکته در انجماد مواد غذایی	۱۴۰	مصرف چه میزان پروتئین در رژیم ...
۱۹۱	فریز کردن و حفظ ارزش غذایی	۱۴۱	منابع غذایی پروتئین ها
۱۹۵	عوامل تأثیرگذار بر حفظ کیفیت ...	۱۴۵	رژیم غذایی
۱۹۶	نگهداری از فریزر	۱۴۶	تعریف کلی رژیم غذایی
۱۹۷	ایمنی مواد غذایی	۱۴۷	رژیم کم کالری
۲۰۰	نگهداری مواد غذایی در خانه	۱۵۰	رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین
۲۰۱	اصول بهداشتی در آشپزخانه	۱۵۰	رژیم غذایی کم پروتئین
۲۰۲	توصیه های زمانی برای نگهداری مواد ...	۱۵۰	رژیم غذایی برنج
۲۰۴	انتخاب و نگهداری مواد غذایی	۱۵۱	رژیم غذایی مخصوص افراد مبتلا به ...
۲۰۵	راهنمای ایمنی برای مواد غذایی کباب شده	۱۵۱	رژیم غذایی بودایی ها
۲۰۷	طریقه نگهداری گوشت های چرخ کرده	۱۵۲	توصیه های کلی در مورد غذا خوردن
۲۰۸	مضرات پخت طولانی مدت غذا در ...	۱۵۵	مشکلات عمومی غذایی
۲۰۸	میکروب ها و مسمومیت غذایی	۱۶۶	اصول رژیم غذایی سالم
۲۱۰	نگهداری عسل	۱۷۱	تأثیر رژیم غذایی در خلق و مسایل ...
۲۱۱	حفظ و نگهداری غذاها	۱۷۳	عوارض رژیم غذایی غذایی
۲۱۹	ایمنی غذایی از دیدگاه سازمان	۱۷۵	محرومیت و محدودیت غذایی
۲۱۹	نکات جدید مربوط به ایمنی غذایی	۱۷۶	رژیم غذایی مطلق خطرناک است
۲۲۲	تهیه غذای سالم را جدی بگیرید	۱۷۷	انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان

۲۶۷	نقش ماهی در سلامتی	۲۲۷	تهیه مواد غذایی سالم
۲۶۸	نقش هویج در سلامتی	۲۳۱	طبقه بندی غذاها
۲۶۹	تأثیر غسل در سلامتی	۲۳۲	بهترین ترکیبات غذایی
۲۶۹	آیا مصرف سویا مفید است؟	۲۳۲	روش پخت غذاها
۲۷۰	توصیه های لازم در مورد شیر	۲۳۴	ترکیب غذاها در کنار هم
۲۷۳	کره های حیوانی و گیاهی	۲۳۵	عوامل خطر ساز و تضعیف کننده
۲۷۴	مارگارین	۲۳۷	عوامل مفید برای حفظ تندرستی
۲۷۴	غذاهایی که ما را عصبانی می کنند	۲۳۸	تقلب در مواد غذایی
۲۷۸	راه های شیرین تر کردن طعم غذا	۲۴۲	تولید غذایی سالم تر از همیشه
۲۷۸	بررسی مقایسه ای چای سبز و سیاه	۲۴۴	روش تازه برای بسته بندی آجیل
۲۸۰	خواص برخی از مواد غذایی	۲۴۵	افزودنی های مجاز!
۲۸۲	خطرات کباب گوشت	۲۴۶	دسته بندی مواد غذایی افزودنی
۲۸۲	آب میوه	۲۴۹	نقش مواد غذایی در سلامتی
۲۸۳	حمله به ویروس ها با آب میوه	۲۵۰	خوردن صحیح میوه
۲۸۴	آب پرتقال	۲۵۰	تأثیر یک واحد میوه و سبزی در سلامتی
۲۸۶	نوشیدنی و انواع آن	۲۵۴	نقش گریپ فروت در سلامتی
۲۸۷	نوشیدنی های رژیمی	۲۵۴	تأثیر نوشیدنی قهوه در سلامتی
۲۸۷	نوشیدنی های مقوی پائیز	۲۵۵	آب نبات و شکلات رژیمی
۲۸۸	نوشیدنی های انرژی زا	۲۵۶	مصرف چای زیاد حملات قلبی را ...
۲۹۰	نقش کربوهیدرات ها در سلامتی انسان	۲۵۶	اسفناج سبزی پر ارزش
۲۹۴	تغذیه در بیماری ها	۲۵۷	انار و خواص معجزه آسای آن
۲۹۵	استوپروز یا یوکی استخوان	۲۵۸	سیب قرمز بیشترین تقویت کننده سلامتی
۳۰۰	رژیم غذایی در سرطان ها	۲۵۹	اسید چرب
۳۰۴	رژیم غذایی در سرماخوردگی و ...	۲۶۰	چربی ها و روغن ها
۳۰۸	تغذیه افراد کم خون	۲۶۳	سیب زمینی و رابطه آن با سرطان سینه
۳۱۲	رژیم غذایی در نقرس	۲۶۳	جایگاه تخم مرغ در یک رژیم غذایی
۳۱۵	تغذیه در بیماران مبتلا به واریس	۲۶۵	نقش قارچ ها در سلامتی
۳۱۷	استفاده از ویتامین ها بهترین راه ...	۲۶۶	قارچ های خوراکی جایگزین مناسبی

۳۵۳	تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی	۳۱۸	ترکیبات ضد سرطانی در بروکلی
۳۵۴	نقش تغذیه در ایجاد بیماریها	۳۱۹	افزایش سرطان سینه با مصرف چیپس...
۳۶۱	رژیم های غذای بعد از عمل جراحی	۳۲۰	نوشیدن قهوه راهی مؤثر در کاهش ...
۳۶۴	تغذیه در بیماران دیابتی	۳۲۰	رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز
۳۷۲	غذاهای مناسب برای سلامت قلب	۳۲۲	نوشیدن شیر از ابتلا به سرطان روده ...
۳۷۴	رابطه تغذیه مادران و سرطان سینه در ...	۳۲۲	مصرف شیر از حملات قلبی ...
۳۷۵	هویج برای بهبود کم خونی و زخم معده	۳۲۲	نمک طعام و سرطان معده
۳۷۵	احساس خستگی و تغذیه	۳۲۳	تأثیر کشمش در مقابله با بیماری های...
۳۷۷	ارتباط پروتئین سیزیجات و کاهش ...	۳۲۴	ویتامین ث به تنظیم ضربان قلب ...
۳۷۷	روغن ماهی، امیدی برای درمان سرطان	۳۲۴	ویتامین د از سرطان روده ...
۳۷۸	اسید فولیک می تواند جلوی سرطان ...	۳۲۵	نقش ویتامین ای در سرطان پروستات
۳۷۹	تقویت حافظه با مصرف اسیدفولیک	۳۲۶	کمبود روی افراد را دچار کوتاهی قد ..
۳۸۲	غذا برای مقابله با بیماری	۳۲۷	رژیم های غذایی بر سردردهای میگرنی
۳۸۴	تنظیم گوارش با کمک سیر	۳۲۷	آجیل خطر ابتلا به سرطان را ...
۳۸۴	سیر خاصیت ضد سرطان دارد	۳۲۸	تغذیه در بیماران نارسایی کلیه
۳۸۵	انگور خاصیت ضد سرطان و ضد ...	۳۳۱	تأثیر کاکائو در جلوگیری از ...
۳۸۶	پس از جراحی انگور بخورید	۳۳۲	کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی با ...
۳۸۷	رژیم غذایی بد دار	۳۳۲	عسل و گردو چربی خون را پایین ...
۳۸۸	تغذیه صحیح و قدبلندی	۳۳۳	خواص ضد سرطانی خرما
۳۹۱	تغذیه و چاقی	۳۳۴	رژیم غذایی در نارسایی حاد کلیه
۳۹۲	تغذیه و رابطه آن با چاقی	۳۳۷	ارتباط مصرف ماهی و سکنه مغزی
۳۹۵	ورزش و رژیم لاغری	۳۳۸	گوشت، غلات و مواد لبنی زیاد ...
۳۹۷	چاقی	۳۴۰	تغذیه در پیوند کلیه
۴۰۱	تغذیه مفید	۳۴۳	ارتباط پوکی استخوان و تغذیه مادر
۴۰۵	تغذیه مناسب، وزن مناسب	۳۴۳	رژیم غذایی در بیماران سنگ کلیه
۴۰۸	تغذیه و کاهش وزن	۳۴۵	رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا
۴۱۱	کاهش وزن مناسب در ماه چقدر است؟	۳۴۸	نقش تغذیه در سلامت چشم و بینایی
۴۱۲	چگونه کمتر بخوریم؟	۳۵۰	تغذیه در بیماریهای قلبی - عروقی

۴۵۶	عسل یک غذای حیات بخش	۴۱۳	کاهش وزن سریع با رژیم های...
۴۵۶	مصرف سبزیجات و حبوبات ...	۴۱۶	نکاتی برای کاهش وزن
۴۵۸	توصیه های تغذیه ای برای سالمندان	۴۱۷	روش های ساده برای کاهش وزن
۴۵۹	توصیه هایی برای رژیم غذایی سالمندان	۴۲۰	رژیم سبزیجات باعث کاهش وزن ...
۴۶۰	نیازهای تغذیه ای سالمندان	۴۲۲	کربوهیدراتها و رابطه آنها با چاقی
۴۶۲	مشکلات تغذیه ای سالمندان	۴۲۶	مواد غذایی آماده و رابطه آنها با چاقی
۴۶۵	تغذیه دوران یائسگی	۴۲۸	چاقی تنه ای باعث فشار خون می شود
۴۶۶	در دوران یائسگی چه بخوریم؟	۴۲۹	ارتباط مرگبار بین چاقی و سرطان
۴۷۲	تغذیه زنان باردار	۴۳۰	برای تشخیص نهایی کاهش وزن ...
۴۷۷	مادران باردار با خوردن شکلات ...	۴۳۰	وزن بدن چگونه تنظیم می شود
۴۷۷	مادران باردار در مصرف قهوه ...	۴۳۲	چقدر و از چه غذایی بخوریم؟
۴۷۸	زنان باردار از کم خوری و پر خوری ...	۴۳۴	تغذیه و لاغری
۴۷۸	مصرف مایه در دوران بارداری ...	۴۳۶	تغذیه و چربی خون
۴۷۹	چاقی در زنان باردار، خطر ابتلا به ...	۴۳۷	نقش مصرف چربی ها و روغن های ...
۴۸۰	افزایش وزن در دوران بارداری	۴۳۸	تأثیر مواد غذایی در پایین آوردن چربی
۴۸۰	باورهای نادرست	۴۳۹	رژیم غذایی در کلسترول بالا
۴۸۳	تأثیر استرس بر رژیم غذایی زنان باردار	۴۴۱	کاهش کلسترول خون با رژیم غذایی
۴۸۳	توصیه های غذایی به زنان باردار	۴۴۱	مبارزه با کلسترول با یک رژیم ...
۴۸۴	تغذیه مناسب در حاملگی	۴۴۲	همه چربی ها یکسان نیستند
۴۸۵	مواد مغذی مفید در مادران باردار	۴۴۳	کمبود چربی ها مفید، بدن را مختل ...
۴۸۵	مواد غذایی مفید در حاملگی	۴۴۶	چربی ها را از برنامه غذایی حذف ...
۴۸۵	تغذیه پس از زایمان	۴۴۷	روغن های گیاهی کلسترول را ...
۴۸۸	رژیم غذایی زنان در دوران شیردهی	۴۴۹	تغذیه و سالخوردگی
۴۹۰	مقدار انرژی و ترکیبات مواد غذایی	۴۵۰	تغذیه سالمندان
		۴۵۰	عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ...
		۴۵۱	تغذیه دوران پیری
		۴۵۳	چگونه با تغذیه مناسب عوارض ...
		۴۵۵	تغذیه و مقابله با سالخوردگی

تا اوایل قرن نوزدهم مفهوم غذاخوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می کرد تا آنچه را در دسترس خود می دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن مصرف کند. شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اولین اجتماعات و شهرها در بین النهرین، آسیای باختری، مصر و یونان بوجود آمدند. شهرنشینهای اولیه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می کردند. به نظر می رسد که ایران نخستین کشور جهان باشد که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. (دو تن از متخصصین به نامهای آرتور کیت و دکتر ارنست هرتسفیلد در کتابی به نام صنایع ایران ثابت کرده اند که کشاورزی و تمدن از فلات ایران شروع شده است). در حفاریهایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان، تخت جمشید و تپه سیلک کاشان به عمل آمده نشان می دهد که تاریخ کشاورزی در ایران متجاوز از ۶۰۰۰ هزار سال است.

تاریخچه تغذیه در یونان نشان می دهد که مردم یونان باستان برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که «برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد». شواهد نشان می دهد که در زمانهای قدیم مردم یونان بیشتر از گیاهان تغذیه می کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می کرده اند.

در روم قدیم مردم کشاورزی می کردند و از غلات، بقولات و میوه و بعضی از انواع سبزی ها تغذیه می کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می داد و مصرف گوشت منحصر به طبقه اشراف بود. در دوران های بعد یعنی پس از استقرار امپراطوری در روم وضع تغذیه مردم تغییر کرد و رومیان بعد از فتوحات مختلف از تغذیه مردم سرزمینهای فتح شده تقلید کرده و در این راه جانب افراط می پیمودند. البته این طرز تغذیه مربوط به طبقات مرفه و اعیان بود در حالیکه مردم عادی تغذیه ساده ای داشتند. در این زمان حتی کتب آشپزی نیز در روم منتشر شده که کتاب **Deipnosophistae اثر Athenaeus** در قرن دوم میلادی چاپ شده و طرز تهیه غذاهای گوشتی، سبزی ها و اطلاعات دیگری در آن شرح داده شده است.

در مورد رژیم های غذایی آغاز پیدایش آن به لوحه ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح در ناحیه سومر مربوط می شود که در آن برنامه غذایی یک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسی استانبول نگهداری می شود.

طی دورانهای مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیم های غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینه تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزه منعکس شده است. بقراط غالباً نصایح و توصیه هایی در زمینه مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها به بیماران خود می کرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجه بیماریها بکار می بردند.

زکریای رازی که از دید عده زیادی پدر علم تغذیه و رژیم های غذایی کودک شناخته شده توصیه های مختلفی در زمینه رژیم های غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ الصحة اثر اسرف بن محمد در زمینه تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی مطالبی سودمند عنوان شده است. با وجود اهمیت زیاد این رشته در حفظ سلامت انسان از گذشته تا حال داشته، ولی تا سالهای پایان وضعیت زندگی استاد درجنگ جهانی اول هیچ سازمانی که رسماً در این زمینه فعالیت کند وجود نداشت، تا اینکه در سال ۱۹۱۷ نخستین انجمن مربوط به رژیم دانات توسط گروهی از کارشناسان تغذیه آمریکا تأسیس شد. این انجمن برای اولین بار مجله علمی رژیم شناسان را در سال ۱۹۲۵ منتشر کرد و به تدریج دامنه فعالیت خود را در زمینه مدیریت خدمات غذایی مراکز تغذیه توسعه داد.

فارغ التحصیلان این رشته که رژیم شناس (Dietitian) نامیده می شوند، باید تمام اطلاعات و دانش خود را در راه کمک به برقراری و بهبود سلامت بشر بکار گیرند.

اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم (Diet-therapy) به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران بلکه برای افراد سالم نیز می باشد. بدین معنی که افراد سالم نیز باید به نوبه خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا بدین وسیله از ابتلا به سوءتغذیه مصون مانده و از سلامت کامل برخوردار شوند.