

خودآموز تغذیه برای سلامت

نویسنده: سارا کرکهام
مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	کرکهام، سارا Krikham, Sara
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 فهرست‌نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	تغذیه
موضوع	:	رژیم درمانی
شناسه فزوده	:	گرمی؛ ابوذر، ۱۳۵۷، مترجم
بندی کنگره	:	۱۳۹۲ خ ۹ ک ۷۸۴/۵ RA
رده‌بندی دیویر	:	۶۱۳/۲
شماره کتابخانه ملی	:	۳۱۵۶۵۸۳



۱۰۶۴۶۴۴

۹۵، ۱۰، ۱۰

تغذیه برای سلامت

- ◆ نویسنده: سارا کرکهام
- ◆ مترجم: ابوذر گرمی ◆ ویراستار: محسن خرقانی
- ◆ مدیر فنی: هوشنگ اشتیانی
- ◆ طراح گرافیک: محسن خرقانی (دفتر طراحان شاهر) ترافیک
- ◆ نوبت چاپ دوم: ۱۳۹۴
- ◆ شمارگان: ۶۰۰ جلد
- ◆ لیتوگرافی:
- ◆ چاپ و صحافی: طیف نگار
- ◆ قیمت: ۲۰۰۰ تومان
- ◆ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۱۴۱-۴

- ◆ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک‌پور، پلاک ۵
- ◆ تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۴۱۰۰۳۶ نامبر: ۶۶۹۵۲۱۹۹
- ◆ مرکز فروش: خیابان انقلاب، بعد از خیابان منیری جاوید، پاساژ کتاب‌سرای اندیشه،
- ◆ کتاب‌فروشی آوای ظهور
- ◆ تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲
- ◆ خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان دوازده فروردین، کتاب‌فروشی فجر تهران،
- ◆ تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹



۸	سپاسگزاری
۹	مقدمه
۱۳	فصل یک: تغذیه برای سلامت و حیات.....
۱۵	رژیم سالم چیست؟
۱۶	رژیم غذایی شما
۱۸	توصیه‌های دربارۀ تغذیه سالم
۳۲	تغذیه بهینه
۳۵	آزمون تغذیه
۴۰	تعیین اینکه کجا می‌خواهید باشید.
۴۱	شناخت مبانی
۵۱	شواهد کارایی رژیم سالم

فصل دوم: تغذیه برای کاهش وزن..... ۵۵

۵۱	دلایل اضافه وزن
۵۲	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

- ۹۱ ده توصیه برای موفقیت در کاهش وزن
۹۴ برنامه غذایی هفته برای کاهش سالم وزن

فصل سوم: آبر غذاها ۹۷

- ۹۹ ابر غذاها چیست؟
۹۹ مغذی‌های گیاهی
۱۰۶ اسیدهای چرب ضروری
۱۰۸ نکته‌هایی برای داشتن قلبی سالم
۱۲۷ حداکثر استفاده از آبر غذاها

فصل چهارم: روش سم‌زدایی ۱۳۱

- ۱۳۳ چرا باید سم‌زدایی کنیم؟
۱۳۶ آیا شما به سم‌زدایی نیاز دارید؟
۱۳۷ مواد سم‌زدایی کننده
۱۳۸ چگونه سم‌زدایی کنیم؟
۱۳۳ گزینه‌های سم‌زدایی
۱۴۹ برنامه‌ریزی برای سم‌زدایی
۱۵۲ ده غذای اصلی برای سم‌زدایی
۱۵۴ رهنمودهای پایه‌ای برای سم‌زدایی
۱۵۷ مکمل‌های کمکی
۱۶۰ عوارض احتمالی

فصل پنجم: چطور جوان‌تر به نظر برسیم (و جوان‌تر باشیم)؟ ۱۶۵

- ۱۶۹ پیرشدن یعنی چه؟
۱۷۲ نکته‌های مهم درباره رژیم ضد پیری
۱۹۱ مغذی‌های ضد پیری
۲۰۵ ده آبر غذای مهم ضد پیری
۲۰۸ رهنمود ضد پیری برای شما

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
- ۲۳۳ استرس یا فشار
- ۲۳۵ ابرغذاهای آدرنال
- ۲۳۶ عوارضی که می تواند سرزندگی را از بین ببرد.
- ۲۵۲ فهرستی برای سرزندگی

فصل هفتم: غذاها، مکمل ها ۲۵۵

- ۲۵۷ سروتونین
- ۲۵۹ آیا شکلات انسان را خوش طاعت می کند؟
- ۲۶۰ مغذی هایی برای افزایش قدرت مغز
- ۲۶۲ تاثیر سطوح پایین قند خون
- ۲۶۷ مزایای غذایی برای عوارض خاص علائم روانی
- ۲۶۸ مکمل هایی برای کمک به کارکرد ذهنی
- ۲۶۹ ده نکته مهم برای بهبود خلق
- ۲۷۲ منابع بیشتر



حالا این اصطلاح را شنیده‌اید که می‌گویند: «شما آن چیزی هستید که می‌خورید.» همه فصول این کتاب نشان می‌دهد چیزی که می‌خورید بر سلامت، مدل بدن و نحوه عملکرد بدنتان تأثیر می‌گذارد. بهترین تغذیه غذایی که می‌توانید بر روی خود و خانواده‌تان داشته باشید این است که رژیم غذایی سالم 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 شما را راهنما 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. منافعی که به آن دست خواهید یافت عبارت‌اند از:

* سلامت بهتر

* کاهش وزن و حفظ وزن بهتر

- * تقویت سطوح انرژی
- * کاهش ابتلا به بیماری
- * بیشترین مصرف مواد مغذی با کمترین ضرر
- * تغذیه و سلامت بهتر خانواده

با استفاده از این راهنمای دوسویه و غنی که همچون متخصص تغذیه فردی عمل می‌کند، سفر رژیم غذایی سالم‌تر و سلامت بهتر را شروع کنید.

- * برای شروع از توصیه‌های ساده در ابتدای هر فصل پیروی کنید.
- * آزمون‌ها را پاسخ دهید تا ببینید رژیم غذایی‌تان چطور پیش می‌رود.
- * از فهرست‌های خرید آماده استفاده و دستورالعمل‌های غذایی را امتحان کنید.

* برنامه‌های غذایی را برای هدف انتخابی‌تان دنبال کنید از جمله کاهش وزن، سم‌زدایی، تغذیه، بست بهتر، انرژی بیشتر یا کارکرد روانی بهتر.

* با تغییرهای ساده غذایی که می‌تواند رژیم بیماری را از بین ببرند و تفاوت چشمگیری در سلامتتان ایجاد کند، پزشک غذایی خودتان باشید.

* با اجرای برنامه‌های غذایی، تیک زدن فهرست‌ها، عمل به نکته‌ها و توصیه‌های موجود در انتهای هر فصل، کار را برای خودتان راحت کنید. با انجام این کارها همه اطلاعات و توصیه‌ها را به صورت عملی و خلاصه در اختیار خواهید داشت.

* توصیه‌هایی را که برای شما، خانواده و سبک زندگی‌تان مفید هستند انجام دهید تا با کمترین تلاش، رژیم بهتری داشته باشید.

همه اطلاعاتی که در این کتاب مطرح می‌کنیم بر اساس شواهد ثابت

شده علمی و تجارب موفق عملی است، بنابراین همه اعضای خانواده می‌توانند به توصیه‌ها و پیشنهادهای آن عمل کنند و انتظار داشته باشند که سلامتشان بهبود یابد. اگر فقط به ده درصد از تغییرهایی که در این کتاب توصیه کرده‌ایم عمل کنید قطعاً تغییر مثبتی در سلامتتان ایجاد می‌شود و اگر ترجیح می‌دهید روی سازگاری‌های خاص غذایی یا شرایط سلامت تمرکز کنید، نگاهی اجمالی به فهرست، شما را به سوی برنامه‌های غذایی خاص از جمله کاهش وزن، تقویت سطوح انرژی یا جوان‌تر به نظر رسیدن، راهنمون خواهد شد.

نمونه‌هایی از توصیه‌هایی که در این کتاب ذکر کرده‌ایم به شرح زیر است. در هر حال این کتاب می‌خواهد تغذیه سالم را برای خواننده راحت کند:

۱. به جای سیب‌زمینی سرخ‌پز، رلی از سیب‌زمینی شیرین استفاده کنید،

زیرا مواد مغذی بیشتر و کالری کمتری دارد؛ به همین سادگی!

۲. هر گاه بین وعده‌های غذایی ترش‌ه‌تان شد یک لیوان آب بنوشید.

ما اغلب تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم و کالری‌هایی بیش از آنچه نیاز داریم مصرف می‌کنیم.

۳. اگر می‌خواهید میزان مصرف مغذی‌هایتان را افزایش دهید، به جای

کاهوی کوه یخی از آروگولا، بولاق اوتی (شاهی آبی) یا سفناج سبز تیره مصرف کنید.

۴. برای سم‌زدایی جزئی روزانه، هر روز را با یک لیوان آب دغ و تکه‌ای لیمو شروع کنید.

۵. غذاهای کاربردی می‌توانند مفید باشند، ولی خوردن پیاز، سیر،

کاسنی به کاهش کلسترول و حفظ روده سالم کمک می‌کند.

۶. روزی یک آجیل برزیلی بخورید تا «مکمل» سلنیم ضدپیری‌تان را

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 خرد 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 مهم دستورالعمل غذاهایی را به شما می گوئیم که هر

کدام جای دو وعده غذا را پر می کنند.

بعد از اینکه فصل یکم را ختم کردید حتماً سراغ فصل بعدی

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

دیدهاید و نه داشته اید!