

---

# تغذیه بالینی در بیماری‌ها

به زبان ساده

---

مترجم:

مریم کلاهدوز

کارشناس ارشد فیزیولوژی

کارشناس تغذیه mph ارتقای سلامت

سرشناسه	: رایتو، مایکل ج. / Rovito, Michael J.
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه بالینی در بیماری‌ها به زبان ساده برای همه فصول منتخب/مؤلف [مایکل ج. رایتو]؛ مترجم مریم کلاهدوز.
مشخصات نشر	: تهران: رویان پژوه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۸۷۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Clinical nutrition for dummies, 2014.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: Diet therapy
شناسه افزوده	: کلاهدوز، مریم، ۱۳۵۳-، مترجم
رده بندی کنگره	: RM216
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۷۲۹۴۵۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



## تغذیه بالینی در بیماری‌ها به زبان ساده

مترجم: مریم کلاهدوز

ناشر:	رویان پژوه
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
صفحه آرا:	مصطفی ابدان
چاپ و صحافی:	نور
قطع و تعداد صفحات:	وزیری - ۱۰۸
شمارگان:	۳۰۰ نسخه
بها:	۴۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۸۷۵-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منبری جاوید (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران)

تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم

[www. RPpub. ir](http://www.RPpub.ir)

# فهرست

۷	..... پیشگفتار
۹	..... فصل ۱: مروری بر چاقی
۲۷	..... فصل ۲: ما و سرطان
۴۵	..... فصل ۳: قلب و عروق
۶۱	..... فصل ۴: دیابت
۷۵	..... فصل ۵: مراقبت در بیماری کلیه
۸۵	..... فصل ۶: ایمنی غذا
۱۰۱	..... فصل ۷: ده غذای سوپر ویژه
۱۰۵	..... واژه‌یاب

## پیشگفتار نویسنده

توانایی انسان در رسیدن به یک زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر به وسیله خوب خوردن یک موهبت الهی است. در این مورد فکر کنید: که بزرگترین عامل موثر بر سلامتی شما در کنترل شماست: رژیم غذایی. از طریق رژیم غذایی شما می‌توانید از بیماری‌ها پیشگیری کنید و یا حتی آنها را درمان کنید. هیجان انگیزتر اینکه پیروی از یک رژیم غذایی خوب اصلاً دشوار نیست. در حقیقت بسیار ساده هست: خوردن فیبر بیشتر، چربی کمتر، پروتئین با کیفیت و محدود کردن مصرف جانک فودها (غذاهای بی‌کیفیت و تهی از مواد مغذی). لیکن تغییر سبک زندگی از جنبه روانشناختی کاری بسیار دشوار است. هرچند که بعضی‌ها می‌گویند، کاهش وزن یک مساله ساده ریاضی است: دریافت کالری کمتر از مقدار کالری که می‌سوزانید، لیکن در واقعیت مساله بسیار متفاوت است. خوردن صرفاً یک راه سوخت رسانی به بدن نیست، چگونگی واکنش مردم به غذا جنبه‌های عاطفی و اجتماعی دارد. بالاتر از آن وابستگی‌های غذایی، آلرژی‌های غذایی و هزاران عامل دیگری که بر چگونگی و چستی خوردن تاثیر گذار هستند. خب حالا شما می‌توانید بفهمید که یک مفهوم ساده - ارتقای سلامتی با بهبود رژیم غذایی - کمی پیچیده‌تر می‌شود. صحیح خوردن، برای سلامتی چیزی فراتر از یک چالش فیزیکی است، این یک چالش روانشناختی است.

تغذیه بالینی تواما یک هنر و یک علم است و هدف اولیه تغذیه دانان بالینی کمک به مردم در زمینه انتخاب رژیم غذایی سالم است که به موارد زیر نیاز دارد:

- درک ارتباط بین غذا و سلامت و ترکیب این اطلاعات در یک برنامه عملی برای بیماران
- ایجاد راه‌های موثر جهت ارتباط برقرار کردن با مردم و تشویق آنها به ایجاد تغییراتی برای بهبود سلامتی‌شان

این روش - تسلط بر داده‌ها و اطلاعات و یافتن راه‌های قانع کننده برای برقراری ارتباط بین این اطلاعات و بیماران - به سلامت مردم کمک می‌کند. این است تغذیه بالینی.

این کتاب ترکیبی از مفاهیم و اطلاعاتی است که هزاران ساله هست. تا آنجاییکه در تاریخ ثبت شده است، تمام جوامع صحیح خوردن و ورزش کردن را تحسین می‌کنند. آنچه امروز در دسترس ماست اطلاعات و تحقیقات علمی است مثلاً اینکه چرا پرتقال و دیگر مرکبات از اسکوروی پیشگیری می‌کنند و یا اینکه چه ارتباطی بین برخی از غذاها و پیشگیری از سرطان وجود دارد.

این کتاب اطلاعات محکم و ابزارمورد نیاز شما را در دسترس قرار می‌دهد تا به شیوه موثر و متقاعد کننده‌ای بتوانید به دیگران منتقل کنید.

امیدواریم که این کتاب نه تنها توانسته باشد شما را به درست خوردن - برای یک هدف عالی که سلامتی و طول عمر بیشتر هست - رهنمون سازد بلکه الهام بخش شما در یافتن اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه بالینی باشد و یا کمک کند که خودتان به یک تغذیه دان بالینی تبدیل شوید.

تغذیه بالینی راههای رسیدن به سلامتی و طول عمر بیشتر را بدون استفاده از دارو به شما می‌نماید. خوردن برای سلامتی یک راه نشان دادن مالکیت شما بر زندگیتان است.