

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

جزوه رژیم غذایی در بیماریها

Diet in Disease

تنظیم کننده و مترجم رضوان دستگردان استادار

پایه 2931

## فصل اول رژیم غذایی در بیماری‌های غدد

### Diet on endocrine diseases

تنظیم‌ن‌دهی رژیم غذایی در بیماری‌های غدد

## رژم غذایی در سندرم کوشننگ

### Diet Cushing syndrome

سیندرم کوشننگ، ناز و نوحه‌ها و نفاد بدن را به چربی، سدیم کلوسیم قند و تگر می دهد  
 بشترافرا ابتال به آنسندرم دچار اضرافه وزن می‌شوند.

قدار اضرافه وزن از فردی به فرد دیگر تفاوت می‌باشد، اما افزایش شدت چربی در قسمت مرکزی بدن در اکثر بیماران دیده می‌شود در حالی که بعباد و قد را چربی پاها و بازوها تغریب می‌کند. ولی با اصلاح رژیم غذایی و کنترل کالری دریافتی بر اساس وزن باقی‌بماند، می‌توان اضرافه وزن را به حداقل رساند

چربی خون بالا در 70 درصد از بیماران مبتال به سندرم کوشننگ دیده می‌شود و اگر چه طبیعت بیماری حفظ چربی های خون در محدوده طبیعی را مشخص می‌کند ولی رعایت توصیه های عمومی به صورت در فکنتیست و ترولکمتر از 977 کالری در روز و اسدهای چربیش باکمتر از 27 درصد کالری رژیم می‌تواند مفید باشد

از عوارض آنسندرم فشار خون ال و ادم می‌باشد که بدن منطور باد از در افتبش از حد سدیم اجتناب گردد و برای طعم دار کردن غذا بلشتر از ففالس بشاد کند. همچنین نه گام صرف استروئیدها، سدیم دریافتی محدود شود

گاهی اوقات افترا ابتال به سندرم کوشننگ دچار پیرگالوس می‌شوند و نازبه در افتان سولن و داروه ای که اهن دقند خون پیدا می‌کنند.

در آن موارد پروی از توصیه های تغذیه ای افراد ابتالی می‌تواند مفید باشد

هپوکال می‌باشد (سختی و پروی بهکطس تخوان) از عوارض سندرم کوشننگ می‌باشد که برای پیشگیری از آن موارد در فکنتیست و پتاسیمتوسط بیماران توصیه می‌شود. صرف داروه الیگکوکورتیکوئید باعثلست پروی و افز اشرف کلوسیم می‌شوند

منابع خوبیت اسامی : سبب زنی ، آپیرتقال ، موز میبلش د  
نزمیبلش دکلوتت هبه منظورپشگری از آجاد مس مومت D همچنان نازبه مقادر الی وتامن  
نباذبه مدت وانطس نفادهشود D به دلل صرف الی وتامن  
چنانچه در آن بمارید فیه روتیئن از بدن زادهشود ، باذرافت مقادر کفله پروتیئن  
( گگرم به ازای گگرم وزن بدن بلش تر ) دیرن امه غذایش مافزاش آبد  
ورزش کردن کم کب نکه داریت واسیت خوانی وضالنی میگردد و الوبر آن جلوی اضلافه وزن  
را میگردد. ورزش های چون آروبوک وشنا و دوچرخه سواری و پاده رویتند و نرمش کردن برای  
شما مفید میبلشند  
هرم غذای بدن درم کوشن گ

2- کاهش مصرف سترول

1- کاهش مصرف سدیم

3- مصرف پتاسیم

4- ورزش

## Reference

[www.sharecare.com](http://www.sharecare.com)

[www.endocrine.niddk.nih.gov](http://www.endocrine.niddk.nih.gov)

## رژم غذایی در بیماری دیابت

### Diet in Diabetes

راه‌های کنترل رل آن بیماری‌ها شامل رژیم‌های، فعالیت‌های جسمانی، داروهای، درمان دارویی و آموزش خود کنترل‌کننده است.

تغذیه درمانی:

رعایت رژیم غذایی مناسبی که کنترل بیماری دیابت ضروری و مهم است. از آنجایی که شکر و چربی‌ها، فربه‌تر و وضعیت‌های اجتناب‌ناپذیر با دیابت است. به چربی‌ها رژیم‌های پخت‌وپز، دست‌ورزهای تغذیه‌ای بر مبنای اهداف درمانی و رژیم‌های اختصاصی تغذیه‌ای انجام شود.

بمیان‌طور کنترل خون روزانه 6 وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان‌وعده توصیه می‌شود.

سعی کنید غذاهای اصلی و میان‌وعده‌ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

مصرف فایده‌های وعده قبل از خواب و کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می‌کند.

انرژی‌های شب به‌تر است از آنکه مایه‌های آن‌ها پخت‌وپز را شکر که به‌بان‌ها شود، بشود.

- رعآت توصیہ ہر روز کنٹرل قنخون نقش موثری دارد:
- 2- ہر اہر وعده غذای، از سبزیجات سفید کنند.
  - 1- لادن سنگ و آب پوری از نان لواش و نان دوچی بہتر است.
  - 9- مصرف غذای چرمپٹل کیا کوبده، سوسس، کلباس و غذای سرخ شده را محدود کنند.
  - 4- لبن آکم چربی مصرف کنند.
  - 5- زنجبوبات و پوتین سوا، دیرنامہ غذا خود بشتن تفلده کنند.
  - 6- در هفته بش از 1 عدد زردہ تخم مرغ مصرف نکنند.
  - 0- در طول روز حداقل 8 لیتر آب بنوشند.
  - 8- غذا را بصورت کم نمک مصرف کنند.
  - 3- ترنج آ از روغن ماعہ مخصوص کلزا (سفید کنند).
- برای سرخ کردن مواد غذای، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنند.
- بہ آد شتہ باشنکہ مصرف غذای سرخ کردن را بہ محدود کنند.
- 27- مصرف کل و کشدن سنگار خودداری نمودن دستکم مصرف آن را محدود کنند.
- صرف انواع موه برای تمام افراد از جمله طرآن دابتی نتن وقت بلکہ ضروری است.
- چون اسوابتی بشتر بہ باری و عیفونی مبال میشوند از طبیعت سست دفاعی بدن خود را تقویت کنند. موه نقش اسیدی در الیبردن قدرت دفعی بدن دارد المزم بہ نکلیت کہ مصرف برخی از انواع موه ہمانند موز، آگور، کشمش، انجیر، طرآنہ، خربزہ و اطبی بہ کتا دو باور ہفتہ محدود شود.

نواع موه ها	قدار مصرف
هندوانه، خربزه، انگبى	ك و ك چهارم (لوانبه تراست اقسمت هاى ن زدك پوست استفاده شود)
نگور	27 عدد به اندازگ خوشه كوچك
خرما	دو عدد
شمش	و قاشق غذاخورى
انجور	2/5 عدد
موز	صفموز) به اندازه 27 انتى ستر)

بأ تچه داشت كسر روز فقط از ك نوع از موه هاى ذكر شده در چهل مصرف گردد.

### ورزش

فعالّت بدنى و ورزش، هر پان نكشنتن قند وچ و به بولنگت زندگى بساّر موثراست ان جام  
ورزشايه صورت منظم شروع نمودمعى كن د آن را به صورت ك عادت در آورد.

بهتر ن ورزش براى مبتالان به دابت پاده روى است.

زونه دو نوبت و هدفعه 17 دوقه پاده روى ان جام ده د.

وقتى قند خون از 157 لى كوردسى لتر بالاتر ملت ورزش نكن د.

### Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



## رژم غذایی در بلوغ

### Diet in puberty

#### آن که مگوندن و جوان

سن حساس‌ترین، فقط به حساس‌تهای روان و روح‌الشرع نمی‌کنند، برای آنکه نوجوانان آن دوره را به خوبی ط‌کنند علاوه بر روح و لاله به تغذیه او نیز توجه ویژه کنند در واقع آن دوران دوره انتقال از کودکی به نوجوان است و اناسات که بلوغ نیز همراه است. رشد جسم و تکامل رفتاری شدن است، نوع تغذیه نوجوانان تحت تاثیر قرار می‌دهند بگفتیم تخصصی تغذیه، نیاز به انرژی و مواد مغذی مانند کلسیم، آهن، بیوتین، روی و انواع در آن سن افزایش مابند B ویتامین از جمله ویتامین‌های گروه

باید توجه شد که نبود اطفال عزیز نوع تغذیه، پروبی از رژیم‌های غذای نامناسب منجر به سوءتغذیه و کاهش کارایی و فکری نوجوانان می‌شود، ز طرفاً اختلال در غذا خوردن نوجوانان در مواردی شایع است

بنابراین رعایت تغذیه صحیح شامل میزان مناسب و متعادل از گروه‌های غذای مختلف ضروری است

#### تغذیه از همه گروه‌های غذا

مصرف گوشت، مغز و حبوبات نیز در دوران نوجوانی بسیار اهمیت دارد گوشت گوشت و ویتامین‌های آن غنی از بیوتین، آهن، روی، ویتامین B6 و B1 هستند هر روز 9 تا 1 واحد از گوشت گوشت یا پنیر یا این برای نوجوانان توصیه می‌شود. هر چه گوشت با 1 تا 2 (گوشت خورشت) 67 تا 37 گرم (گوشت تریز، گوشت مرغ و سایر پرندگان بدون پوست) 1 ماهه 2 عدد تخم مرغ اکلوان حبلیت پخته 1 ص ف لوان آجیلان دست‌پسته، بادام، فندق و گردو بوابراست

و ان و غالتبه و ژه نوسه بوسه نار نلعن کننده مقدر زادي ان لارژي، فببر و وتامن هاي گروه ب برخ مواد معدني ندي بن بران الزم است روزانه 3 تا 22 واحد گروه نان و غالت كه ه هر واحد آن برابر با يك بش نان به اندازه يك كف است ا نصف لوان مكارون رنج پخته است صرف شود

هستن دگروشنر و فر آورده هاي آن نر آن داراي مقدار زادي پروتئين كل سم، فيف ر و وتامن روزانه 9 واحد بش ترزا گروشنر و فر آورده هاين براي نوجوان الزم است. هر واحد از آن گروه ب يك لوان شررا هست كم چر ب 97 تا 44 گرم پن ر يك چهارم لوان ك شك 1 لوان دوغ برابر است

موه ها و سبزها نر حوي انواع وت امن ها، مولد معدن و فبوس تنده كه روزانه 9 تا 4 واحد از آن گروه در دوران نوجو ان توصه مشود. هر واحد موه ب يك عدد مومت و سمن د پرتقال اسب ا نصف لوان موه هاي نر مانند توت نار، ان گور يك چهارم لوان موه لي خشك مانند انج برگه، شمش، توت و انجر خشك اس ه چهارم لوان آب موه تازه طباع بوا بر است. هر اچد سبزي نر معادل سه چهارم لوان سبزي خام اك دوم لوان سبزي پخته است

### تغذيه در دوجنس

شكل مگرد و آن من نشان دهنده حدود 47 درصد وزن هرفرد و 17 درصد قد در طول دوران بلوغ اهمت تغذيه در آن دوران است لبدته هو تغذيه دوجنس نر تفاوت ه ا وجود دارد، چراكه طول آن دولن در پ ران طوائت ر و شددتر از دختران است

از طرفيا توج به آن كختران در سن بلوغ به لائل سكل ماهانه قداري خون از دست مدهند، بنبران در معرض كم خون قرار دارند وان بش نتوي به هم صرف آهن دارند بگفته ميشد در دوران بلوغ تغتارفت اري فراوان صورت مگر كه رفتارهاي تغذيه اي در مان آن ها از ن موش تري برخوردار هستن مثال باشت ه ا ع صبا پر خوري عصب از جمله آن تغرات است كه مشا و ريبا پشك متضص تغذيق ابل حل است

پروتئین، غذای پر چرب، مود معدن مانند لئسّم و فیفسر، آهن و روی، قند و ویتامین‌ها از جمله موادی هستند که ه باد در رژیم غذای روزانه لحاظ شوند، مصرف کُل سّم نژاهمت و ژهای دارد. سنن 3 تا 17 سالگ به عنوان حساس‌ترین دوران زندگی از نظر مصرف لئسّم است

اختلال تغذیه‌ای که در نوجوانان و دسن بلوغ رخ مدهد، مکنود منج بختال رفتاری در فرد شود. بنابر آن والدین بادر آن دوران رفتار صحیح بفرزندانشان خوشبختانه بلشند  
 اختلال تغذیه‌ای که عموداً در دوره سن بلوغ و پس‌زابلوغ ایجاد مّش و بیه صورت بلش تها  
 پرخوری بروز مکنود و مکنوان منجر باختلال رفتاری نژ در آن‌فراشود

### اقبال غری در نوجوان

والدین در آن دوره بادر رفتاره‌ای مناسبت داشته بلشند که منج فواش اختلال رفتاری در نوجوان نشو و سوع در درمان رّشه و غلت‌طردل آجائن اختلال بلشند  
 افرادی که از بخلقن نگران هستند ساع مکنند اخوردن دست لبشند و الغب گرسنگ رات حمل مکنند تا مصرف غذای آن‌ها کاهش آبد و از بعضی غذاهای خاصیت فاد مکنند که والدین اغلب در آن موارد ساع مکنند به در روش آن‌ها ربه غذا خوردن ولداکنند که در شتر مژرد بامراست  
 وبه عوارض هم‌چون کمبود آبدن، افرادی که دچار پرخوری عصبانیتند، آن‌فراش لاغر مّشوند  
 ترك خوردن پوست، رّش مو، بام‌لایه‌کبد، قلب، بام‌اره‌ای روی، پوست‌نگدن‌دانه اختلالات گوارش مبال مّشوند

بلوغ مّراند پچده‌ای دارد، در آن دوران توجه بش از حد به وزن نمای بدن بوژه ر سوي والدین به‌تاثیر ف در نوجوانان و جوانان همراه خواهد شد که درم آن اختلال زان طوالن را صرف خواهد کرد  
 مچن‌ن‌سلم و خان‌وده، طالق، مرگ عزّزان، بام‌اری، تالکد ولدین به‌تنبه‌ب ارا مفرزندانشان و ابوستگ بش از حد به والدین از غولموثر در بروز اختلال تغذیه‌ای دن نوجوانان و جوانان است  
 در نوجوانان مواج مّشوند بادر آن‌ص‌اله رابامش‌اور و لئوش‌ناس زمان که ولدین باختلال تغذیه  
 مچرب درانم بگذارند

والدین در صورت م اده عالئم همچون كاهش 14 درصدی وزن بترس از پشیدن، پست خشك وچشمان و رفته به دلش كالت ت غدهای و خوردن مقی ادر خَل زَاد غدا درك وعده غذا و ستفلغ بعد از صرفاغو فرزند ان خود با ش اور درابطه ب امقنك مشورت كنند و به اظهاراتكودك و نوجوان خود در خصوص ان جان شدن ان كار طمئن ان كنند همچون ولد ان باد همش و بخص و ص ان مواقع پش توافر زدن ان خود بلشند و آگاه خود را نر درابطه با تغذیه فرزند ان خود افزایش دهند

## Reference

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.health24.com](http://www.health24.com)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

## رژم غذایی استئوپروزس

### Osteoporosis Diet

پوکلسخت‌خوالتی و پروز حالت‌است‌تکهر آن‌اس‌بغوان‌ش‌کین‌ده‌ش‌ده‌احت‌مثال‌ک‌س‌ت‌گ‌با‌ض‌رب‌ات‌کو‌چ‌ک‌اف‌ز‌اش‌م‌آ‌ب‌د‌پوکلس‌تا‌خ‌وا‌ز‌گ‌رف‌ت‌اری‌های‌ش‌أ‌ع‌در‌ج‌وام‌ع‌بش‌ری‌س‌لت‌که‌هم‌ع‌موال‌بع‌د‌از‌سن‌94‌سال‌گ‌ر‌وند‌آن‌ر‌ان‌سان‌آ‌غاز‌ش‌ود

ب‌گ‌زارش‌س‌ل‌ن‌ا،‌پو‌ل‌س‌لت‌خ‌وان‌از‌ج‌مله‌ب‌م‌اری‌ه‌است‌که‌م‌ت‌وان‌با‌روشه‌ای‌بس‌آ‌رس‌اده‌خ‌طر‌بر‌وز‌آن‌را‌ک‌اهش‌داد.‌رژم‌غذا‌مت‌ع‌ادل‌و‌ج‌مله‌آن‌روش‌س‌ت

رژم‌غذای‌مت‌ع‌ادل‌است‌که‌در‌آن‌موارد‌ز‌رع‌ات‌ش‌ود

ش‌ر‌از‌م‌ن‌ابع‌غ‌ن‌ل‌س‌م‌اس‌ت‌ل‌ب‌ن‌ا‌تم‌ان‌د‌م‌اس‌ت،‌دوغ،‌پ‌ن‌ر‌و‌ک‌ش‌ک‌ش‌ر‌و‌ف‌ر‌آ‌ورده‌های‌آن‌ن‌س‌ر‌ش‌ار‌از‌ل‌س‌م‌ه‌س‌ت‌ند

ف‌ر‌آ‌ورده‌های‌کم‌چ‌رب‌ن‌ز‌به‌ان‌ازه‌ف‌ر‌آ‌ورده‌ای‌پ‌ر‌چ‌رب‌دار‌ای‌ل‌س‌م‌ه‌س‌ت‌ن‌س‌ی‌به‌ت‌راس‌ن‌ت‌ز‌ل‌ب‌ن‌ات‌کم‌چ‌رب‌س‌ت‌ف‌ادش‌ود‌تا‌ا‌ز‌ط‌راف‌ه‌وزن‌ن‌ز‌ل‌و‌گ‌ری‌ش‌ود

وزان‌ه‌ب‌آ‌د‌1‌تا‌9‌ل‌وان‌ش‌ر‌ص‌رف‌ش‌ود‌در‌ص‌ورت‌عم‌ت‌ح‌م‌ل‌ش‌ر‌اس‌ه‌ت‌و‌پ‌ن‌ر‌و‌ل‌ش‌ک‌ج‌آ‌گ‌ز‌ن‌های‌خ‌و‌ب‌س‌ه‌ت‌ن‌د.‌ک‌ل‌وان‌م‌اس‌ت‌آ‌د‌و‌ق‌ط‌ع‌پ‌ن‌ر‌(به‌ان‌ل‌زه‌دو‌ق‌وط‌ک‌ب‌ر‌ت‌ت‌ق‌رب‌ا‌م‌ع‌ادل‌ک‌ل‌وان‌ش‌ر،‌ل‌س‌م‌دار‌ند

افرادي كه ن بٔواند از مواد غذاي حاوي كل سممت فله كنند ا غذاهاي لئس مارب ه مزان كافاً نم خوند بائدا ت جوز پشك قرصك لس م دراف كنند

برخ سبزي همان نج عفوي، لئم بروك ل، انفن اج، حآن و ن عناع حاوي مقاد ر زادي سبزي ها - لئس م هستند لما به طوركل توصه م سود روزنه 9 تا 4 س هم ازان واع سبزي ها ص رفش ود.

هر ك س ه سبزي شامل نصف ل و ائس بزجات پخته ا ك لئق سبزي خام است

س ع كند روزنه 1 تا 5 وع ده موه مصرف كند. (ك عدد سبب تقوسط ا ك عدد موز، ا : موه ها - ك بشقاب لئچك ان گور را مع ادل ك وعده موه محسوب كند)

توجه كند لئ صورت ك ق س مت عمده روز را خارج از منزل گبران د و امكان اس سفاده ازانواع موه براي شما وجود ندارد، نموان اذ برگه خشك شده موه ملضد برگه لهو و زرد آل و لئ بالو و ا ان جر مخلص سفاده كند. در صورت سرفس فاده از موهجات مخلص فاده اعتدال را رع ات كند؛ چراكه محتلي قند آن ه بدلل هورده و بدو آب بودش بال ت راست

س ع كند ائهل هفتايي دوب ارم مصرف كند. لئ صورت كه : ما ه، تخ مرغ، گوشت و سوا - بماري خ اص اضند چر خون بال و... ند ارد س ع كند دل چگر، قلهو و تخم مرغ را در حد اعتدال مصرف كند. انواع گوشت هاي كم چرب ردر حد اعتك در برنام ه غذا نخد قر ار دهه. سوا به دل لئتن تركبات مشبه استروژن نمواند موثورشها بنابر آن س ع كند سوا را ديبرنامه غذا روزنه خود وارد كند

س ع كند انواع حبوبات انند عدس، نخد و لوبه قرمز ردر برنامه غذا روزانه خود حبوبات - قرار دهه

شرن را به مقدار كم مصرف كند، خل از آن ها حاوي م ادر بال چب : شرنا - هست لئدر بران س ع كند ا ز دسر لئاه منبع خوب لئس م هستند لئ تركبات آن ها شرنا ملت به اكرفت انند انواع بستن هاي كم چرب ام است هاي موه ائس سفاده كند

روزانه 2/4 تا 1 لتر ع ن حدود 6 تا 8 لیوان آب و ماعات بنوشد: بنوشدن ه

لبسته در آن بلره به توصه ه ا زر توجه كنند

بهت راست دوغ را ج اگز ن نوشابه كنند -

مصرف لوقه هوه موجب پو ك استخوان م شود. ه مصرف آن اعتدال را رع ات كنند -

س ع كنند پي كمرن گ مصرف كنند چ كهاه براي سال مئست خوا ففدتر است -

از مصرف بشلو حد گوشت، نمك والكل خودداري كنند -

درفصل مئستان ك كمتر از خنه خ ارج م شود و كمتر در معرض نفبات اب ق رار گ ر د، باد -  
مصرف مواد غ ذ ا حاوي و ت امن «د» را افزاش ده

بن بر آن الزم است در با افزاش سن از توان ا پئوت براي ساختن و ت امن «د» كاسته م شود -  
افراد مئسن از رنو براي ت امن مق ادر ك اف و ت امن لس بقله شود

## Reference

[www.joybauer.com](http://www.joybauer.com)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

## رژم غذایی در کم کاری تیروئید

### Diet in hypothyroidism

#### رژم غذایی هکیم کاری تیروئید

بالا فمبت لایانه پپرکاری تیروئید، آن بماران باد از صرف زامواد غذایی گواتروژن پرهکنند روغن شل غمکمل هو سبزی جاترا به صورت پخت هم صرف نمأند. مواد غذایی گواتروژن شامل انواع است سوا ارزن و بادام زمینی،

سولمی تولمان ع جذب کلفی داروهای تیروئیدش و بنابر آن باد در مصرف آن احتیاط گردد

توجه داشته باشنکه از نمک در پان پخت غنلتفلاسه کنن، زر ا در غر آن صورت د موجود در ن مکهن گامپرئتل تن درب ظرف غذا، همولبا بخار خارج می شود. در آن صورت شم امز آن د کمتری از آنچه همان تظار می رود درآفت خواهدنکرد. درضمن مک ددار رن باد در ششه های شفاف و دوعرض نور ن گهلری کرد

توجه کنن که زاده روی دوصرف د باعث کم کاری تیروئید خواهد شد

تنظم کالری افندی برای مچوگری زا افزایش وزن ضرورطست. برای آن منظورشماوره با کوشناس تغذیه، همراه بالسنفاده از درمن داروی توصممی شود

وتامن های گروه A، E، C اطمئن نسبت به ت امن قادرکلفی وتامن های گروه ب که برای تولد هورمون تیروئید ضرورطستند الزم است. لذا مصرف منظم B2، B3، B6 وژه مواد غذایی زر در برن امه ی غذایی روانه توصه می شود



منابع مناس ب و ت امن سی

هلو، سب زمنی و موز آبلناس، هندوانه، توت فنرگی،

منابع مناس ب و ت امن آ

ماه‌ی لوی روغن‌ی سبزی‌های سبز رنگ) به جز گاهان خنواده ایگل(، سبزی ها تخم مرغ جگر،  
و موه‌های زرد و لادن جی رنگ. هر چه آن موه‌ها و سبزی پیررنگ تو بلشند غلظت و تا من در  
آلبش تراست

• منابع مناس ب و ت امن ای

روغن‌های گاه‌ی، مغز دانه‌ها (به یخ بادام منی ( و غالت

ماه‌ی الت سبوس‌دار، گنویت گاو، گوشت مگان و : منابع مناس ب و ت امن \*

سلف‌الاق منابع مناس ب و ت امن ای از روی، نظر غذاه ای در ایگوشت قرمز گوشت مگان و غالت \*  
سبوس‌دار

سلف‌افاده از مکمل‌هولتی و ت امن و ام‌الح دکن امن اباع غذای‌بالا \*

مرکبات، سب‌آلو، ان‌جیر، مصرف‌نظم منابع غن‌لاز فابر، نطس‌بزی ه ا، موه‌های مانند \*  
دار، برای برطرف‌شدن بوس‌ت سبوس هم‌چن‌ن‌ح‌ب‌وات و غالت

نوش‌دن لب به مؤثر کافای 0 لوان (بس‌ر ضروری است) \*

پره‌ز از مصرف قند‌های سمانند قند و شکر، شرن‌ی جات و \*

پره‌ز از مصرف لڈ نوش‌دن‌ی و اکافئ‌ن دار، مانه روی در مصرف فرآورده‌های شنی و گندم \*

اس‌ن‌فاده لمن اباع غنی از آلت‌نم جگر، گوشت رمز و غالت غن‌شده با آهن، به وژه در افرادی \*  
که لرای کس‌خونی ناش‌از فقر آهن ن‌ز می بلشند

## سنتاها از منابع غنی ب 21

مانند جگرگاو، جگر مرغوش و گاو، ماهی قزل آل ب ه وژه در افرادی که لپتو کم خونی ناشی از کمبود آن بتوانند هستند. عم توجه به کم خونی با هر شش‌نایی که باشد در تشخيص و سخت‌گی و بساری ا عالم نگرومتر خواهد بود

که منابع غنی آن ماهی می روغنی آب **امگا - 3** استفاده از اسدهای چرب‌روری به وژه مکمل ای‌سرد هستند می توان دردت خف برخی عالمفد بلش یکم بود اسدهای چرب ضروری تواند باعث بر هم خوردن تعادل در عمل کرده ی ترهتد شود

با توجه به آن چه کفکر شد، اصل ح رژیم غذایها توجه به نوع باماری بتوید بسار مهم است. در ضمن با اد و نظرشسته بلشد که دپرکاری یکم کاری تروید، رژیم غذای گیز نمی‌تواند جاگزین درمان داروئی باشد؛ بل که با به عنوان تکدام تکمیلی بسار مفد هواه با درمان داروئی در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد

## Reference

[www.mindbodygreen.com](http://www.mindbodygreen.com)

[www.motherearthliving.com](http://www.motherearthliving.com)

## رژم غذایی در هپرتروئیسزم

### Diet in hyperthyroidism

از آنجا که میزان انرژی مورد نیاز در آن شرایط 57-67 درصد درصد افزایش می‌آید، بیماران باید از رژیم پرکالری (حدود 4700 کالری به ازای و کالری گرم وزن بدن) استفاده کنند. به‌تراست بیماران تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده مق‌لری ککمنند

افسوس پرتوئی‌ن‌ز باءب‌ن 2/05 – کرم به ازای هک‌ل‌وگوم وزن بدن افزایش آید. گن‌چدن تخم مرغ، گوشت‌تومز، گوشت‌اک‌ان و ترکیب غلات حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین پروتئینی توصیه می‌شود. در صورت تخ‌ل‌ه و ذخ‌ار پروتئینی بدن استفاده از مکمل‌های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زر نظر متخصص تغذیه می‌تواند مفید باشد

کپ‌ل‌کس خصوصاً b ، و تأمین‌ها توجه به افزایش نیاز به و تأمین‌ها استفاده از مکمل و تأمین 21 هر اه رژیم غذایی بس‌ار مفید می‌باشد. به طویل‌طس‌شاده از 1 b ، و 2b ، b و تأمین‌های مولتی و تأمین‌ها مولتی من‌رال توصیه می‌شود. منابع غذایی و تأمین‌های فق که باء در رژیم غذایی آن بیماران گن‌چده ش‌ون‌د عبارت‌اند از آن‌ها مرکبات ، کوی‌ش‌ر و فرآورده‌های آن‌ها سبزیجات سبزرنگ‌چوان‌ه‌ی حبوبات و ماهی

باعث‌ها‌ر عمل‌کرد غده‌ی تیروئید و به‌ود‌عالم‌ب‌اری‌گرو‌ه‌ی‌ن‌ظ‌ر‌می‌آدم‌ق‌ا‌در‌زاد‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌ز‌برای‌ه‌بود‌عالم‌و‌ش‌ر‌ط‌ا‌م‌ت‌ا‌ب‌ول‌کی‌م‌ف‌د‌ا‌ت‌ا‌ل‌ز‌م‌ا‌س‌ت‌ب‌دان‌د‌c‌م‌ش‌و‌ن‌د‌.‌م‌ک‌م‌ل‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌د‌ر‌ا‌ف‌ت‌ع‌ض‌ر‌وری‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌ه‌ا‌در‌ب‌دن‌مان‌ند‌ل‌رو،‌ا‌ش‌خ‌وا‌ه‌ن‌د‌ک‌و‌د‌م‌ی‌ت‌و‌ا‌ن‌د‌ا‌ش‌ر‌ی‌ل‌ن‌ب‌ی‌م‌ت‌ع‌د‌دی‌ب‌س‌ا‌ل‌م‌ت‌ش‌ج‌ا‌ا‌ش‌ت‌ه‌ب‌ش‌ل‌ن‌د

از صرف زَاد پرهز ود. الزم به ذکر است از آنکجه بعضی از مک مل های وِتائهی و مواد معدنی، دارای قهائری د نَز هستند مبهت اللن پوکاری تروئی د، بآد از مصرف آن قبَل مکمل ها و هرگونه مک مل د پرهزنند. در ضمن از مصرف برخی غذا های درآی، علف ها و جلبک های درآی هم کغنی از د هستند، بآلجت ن اینم اند

مصرف کله ی غذا هو نوشدن یه ات حرک کنن دهانند ش الت، نوشدن یه کافئین دار

مانند چای ، قهوه، کولا) و همچنین شدن سنگار بآد در آن بماران محدود شود

از گاتروژن های طبّعی سفده شود. منظور از گاتروژن ها ترکیبات سبته تنکاه باعث کاهش هل کرد غده ی تروئی می شونی بن بر آس سفاده از آنجه هن گام پوکاری تروئی د موثر خواهد بود. من ابع عمده ی گوتروژن ها عبارت اند از سبزجات خان واده و مکمل از قبَل کیم ، گکلیم، کلیم قمری، لکه بر لویکو بروکس لولفن اج، شل غگال بی ، هل و، مچنن بادام زمنی و سوا. الچ است بدانند ترکیبات گوتروژن به دن بال حرارت از بن می روند

نسبت به لغت توامگوتروژن های طبّعی با دارو های ضدت رهی نبالا کاملاً ایچ اطن مود، ز را آن ترکیبات سفهانند باعث فلز اش عوارض ان بی دارو من و نبالبته همان طور که ش ارشد پخت مواد غای فوقعی توان د ان اثرات را کاهش دهد. س آرس بزجات مفد در هپرتروئی دس معبارت اند از: هوچ کرفس، قلال سبز عفری عترابی، زردآلو ، سب ، زغاخته، گرپ فورت و آن اس

با توجه به آن که سوخت و ساکل م در مبهت اللن به بلوی گرو تغر می کن د آن فربشتر در بن ابر آن مصرف مکمل کلسم زرنظمت خصص می عرض پوکطس تخوانی و پروز (قراردارند توان دمفد بلشد

در شرایطیکه فرم شکل کلویا قلبی اضی اشدته بلشد، مصرف روزانه ی 4-9 لتر آب در روز توصیه می شود. بعضی از لیان مبهتال باگزوفتالمی نَز شاد مچبو به محدود کردن قدار ماعت و کم درافتی باشم

## Reference

[www.healthcentral.com](http://www.healthcentral.com)

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

[www.medhelp.org](http://www.medhelp.org)

## فصل دوم رژیم غذای در بیماری های خون

### Diet in hematology disease

تنظیم نمودن رژیم غذایی در بیماری های خون

## رژم غذایی در آنمی

### Diet in anemia

برای جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن مواد دلت‌توصیه می‌شود  
 استفاده از مواد غذایی ص‌ح و همچنین غنی از آهن مثل انواج گوشت- هاس بزی- های سبزی برگ و حبوبات  
 استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین ث، انواج بزی- های تازه هفلس بزی و پنیر کلم،  
 موه- های از مبخص و صیرتقال، لّم و س‌ا‌رکبات همراه با غذا که سبب می‌شوند آهنشتر جذب  
 شود

عدم استفاده از چای دفاصله ۱ تا ۹ ساعت قبل و بعد از غذا به وژه غذاهای آهن دار  
 درمان آل‌وگی- هاطن‌گلی و محطی

خودداری از مصرف نش‌ابه- های شرن وگازدار  
 محدود کردن مصرف غذاهای آمادصون‌عتی و اسف‌اسبشتر از غذاهای تازه

### رژیم غذایی در فشار خون ال

چاقی و اضافه وزن ملامت فشار خون ال ارتباط دارد. شروع آنمشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دوبرابر و در افراد مسن و چاق 57 درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر 27 درصد افزایش وزن فشار خون 6/6 ملامت بیشتر خواهد بود.

اکثر افراد مبتلای به پرفشاری ال می‌نهرند، اما آنمشکل می‌تواند به سبب حادثه مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. درمغز آنمشکل به مورگ-های خونی آسیب می‌رساند، درنتیجه کتیه مغزی بروز می‌کند. در چشم-های قوی سبب آسیب مورگ-های خونی و بروز ختال لب‌ن‌ای و در کله-ها ن‌تیب‌ب‌ن‌اس‌ای‌کله می‌شود. ممکن است ال می‌از قبیل سردرد، دردهای قسه‌س‌ن‌ه و تنگی نفس ن‌بروکند.

مواردی بلور فشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درم‌اف‌اقی می‌مانند. درمان غرداروی شامل یک‌ماهش‌ن‌مک در رژیم غذایی بت‌رک‌س‌گ‌ار، انجام ورزش منظم و س‌ن‌فاده از روش-های شل کردن عضلات است. داروه‌ا ض‌ف‌ش‌ار‌خون ن‌ممکن است نت‌جویش‌وند.

عموماً اعتق‌لب‌زش‌کان‌بر ان‌است که افراد د‌چ‌لب‌ر فشاری، ن‌از‌ب‌ک‌اهش‌درافات‌س‌دم‌دارن‌ب‌ت‌اس‌م و کلی‌س‌م ض‌رف‌لی‌ن‌ز می‌تواند ب‌ک‌اهش‌ف‌ش‌ار‌خون کم‌ک‌ک‌ند.

موز، زردآلو، ان‌ج‌ر، گ‌ر‌پ‌ف‌روت، هل‌وان‌گ‌ور و آلو موه-های س‌ر‌ش‌ار‌ا‌پ‌ت‌اس‌س‌ت‌ند و س‌ب‌ز‌م‌نی، س‌ر‌ک‌لی‌ک‌دی‌ک‌دی‌ون‌ب‌ز، ق‌ار‌چ و گ‌ون‌ج‌ه‌رن‌گی و سی‌بی‌زی-هل‌ش‌ار‌ا‌پ‌ت‌اس‌س‌ت‌ند. حبوبات ن‌ز از ان‌ن‌ظ‌ر‌غ‌ی‌ا‌ن‌د.



مُوه- ها و سبزی- ها دارای قندار کم سببند و با ادب و فور مصرفش وند. در مطالعات مقاس-ه-ای  
 مان گاه خواران با افراد عرگاه-خوار، مشادهش ده است کم و س طقش ار خون گاه خوارا کم تر  
 است. گی از غل اتفاوت را در افتش تپتس م در گاه خواران ن س ت ه ل ن د

مرکبات، توت- ها و سبزی- های دارای برگسبز، ملبع خوب و ت امن ت ه س ت ق ن د. در افت کم آن و ت امن  
 پرفش ار طرت باط دارد. مصرف مکمل و ت امن ت در افراد دچپورفشاری و همچن ن افراد سال ص ب ب  
 ک اه ش ف ش ار خون می شود

گوشه و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچپورفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن  
 گوشه می توان از سبزه های معطر، ادوه- ها و موه- دلس سفاد کرد. به عن وان مثال برای گوشت  
 گوسفند از مرزن گوشه و مرگلی برای مرغ از ش و د و تر خون و برای چگر اپرتقال می توان  
 اس سفاد کرد

ماهیت از ه، منجمد گلن س روش دم بدون آب نمک خوب س ت ن د. می توان ماهی راب لرگبو، ش و د،  
 فیفل قرمز و س آه، ادوه- ها مرکبات، سس- های خانگی بدون نمک و س آیس بزی- ها معطر کرد.  
 ماهی- های حاوی اس ده ای چرب مفد از قب ل حل و ا، قزل- ال ق باد چن دن بار در هفت هت و ص ه می ش و ن د

سبزی- های رشه- ای مثل سب زمینی، همچن ن بون جم اکارونی و شته- ها و حل بدون نمک و  
 همچن ن موان شلیس ته- ای دارای سد کم س ت ن د و می توان به عن وان پاه- ای برای وعده غذای از  
 آن دلس سفاد کرد

دان کنجد و سبزی- های برگسبز، ملبع کم سد و ت امکن ن د ک ل س ه س ت ن د

س ر ن ز ب ک اه ش ف ش ار خون کم کم می کند

از سوسن، کلباسکن، سرگوش، تبگرها و سارفرا آورده- هگوش تی به علت دارا بودن مقادیر  
 الی سدب آد پره زکریس بزری- هاکن سر روش ده در آب نمک، زتون شور، چپس و سارن قات  
 شور نون باد مصرفشوند

ماه دودی گلن سر روش ده وتن ماهی سرشار از ستهستند

س-س- ه، س و پ- هاق رص هاکوش سکن سرولوبآ و سار غذاهای آماده مصرف میتوانن ببتشدد  
 بماریشود

صرفال کلبفشار الهتباطاشته و میتوانن ببتشدد بماریشود

در طبخ به جای کره و روغنهای جامدتر است از روغن زتون، س و ا و انوالس سفادکرد  
 مواد حاوی افئان از قبیل قهوه، چای، نوشابه- های وال و کالتس ببافز اشرفشار خون میشوند  
 و باد در حد اعتدال مصرفشوند

چنهکته

کاهش وزن و حفظ وزن طبعی از ارکان اسلای هیرن امه طراحی شده جهت مقابله بپرفشارهستند

ناروزانه کفربزرگسالبه نمک کدهق اشق چاخوری است. مقابشترین مکفقط در  
 شرایط آب و هوای گرم و در طول شردهی لازم است. در آن موارد کق اشق چاخوری نمکافی  
 خواهد بود

برای کاهش فشار خون پاده روی سرع 97 تا 45 دقیقه در روز و 9 تا 5 بار دوفت متوصه  
 میشود

صرف سگاس ببتش پرفشارهستش ببنابر آن توصه بترک سگار میشود

## Reference

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

## رژم غذای دیرتالاسمی

### Diet thalassemia

غذای که موجب کاهش جذب آهن می‌شوند:

2- الیت

1- چای، قهوه و ادویه‌جات

9 ولبنات

2- الیت

سبزی‌گندم، ذرت، جو، برنج و سبزی‌ها جذب آهن را کاهش می‌دهند و تأمین‌کننده آهن جذب آهن را افزایش می‌دهند. سبزی‌ها و غلات را با هم مصرف نکنید. به‌ویژه در صورتی که آهن کم باشد. چای و قهوه جذب آهن را کاهش می‌دهند؛ چراکه در بعضی کشورها آهن را با چای و قهوه مصرف می‌کنند. این امر می‌تواند به جذب آهن منجر شود.

پروتئین سبزی‌ها جذب آهن را در بدن کاهش می‌دهد. از آن نوع پروتئین می‌توان به خوبی در غذاهای مختلف استفاده کرد و با افزودن لیمو به آن‌ها داد.

1- چای، قهوه و ادویه‌جات

چای، قهوه و بعضی از ادویه‌جات (اوشن) از جذب آهن می‌کاهند. روزانه هر قدر که چای و قهوه بنوشید؛ به ویژه همراه با لبنیات به‌تر است. چای در هنگام غذا خوردن با آن‌ها نخورید. چای در هنگام غذا خوردن خوب است.

## ولبئات

شُر، پَنَر، لُست از مَزان جذب آهن در بدن مَكاهد و مصرفك لسم هم براي جلوگیری از پوك استخف بسلا ضروري است.

بنابر آن درج لدهلبن بشتري بچرن امه غذا خوداضاف كنند، بهتر است. شُر له و پَنَر هاي كم چرباً بدون چرب به هم مَزان شُر و پَنَر پرچرب لئس مَدارن دو در صورت كه هاقب وزن خود هستند، آن و غلبنات رامصرف كنند حداقل 477 س س شُر ب آد در روز مصرف شود.

غذاه آكه موج بافز اش جذب آهن مَشوند:

### 2- وِتام نسی

1- گوسشت، مرغ، ماه و غ ذاهاي در آ

9- ترش جات كل م پچ س رك ه، ال كل، سس

### 2- وِتام نسی

وِتام ن ت در موه ها، آب موه ها و سبزجات وجود دارد. بهتر است از آش آمدن آب موه، به وژه پلیمتقال، با غلنا صبحانه پرهز شود. به جاي نك فنجان چاي قهوه بهتر است؛ زرا از جذب آهن جلوگیری م كنند. م چنن مَتواند شُر را ج اگزَن آن كنند آب جو جذب آهن را افزا ش م دهلبناب ر آن از نوشدن آن با غذا پرهز كنند؛ اما مصرف آن ه تنه آ باجل بالمانع است.

با وجود آن موه و آب موه آن تاكس دان هاي خوب هستند و به تنه آ باجل مصرفش وند سبزجات آبپو بهمرات بكمتر حاوي وِتام ن ت اند، زرا وِتام ن در آب حل مَشود.

### 1- گوشت، مرغ، ماه و غ ذاهای در آ

آن غ ذاهای تنه آهن فراوان دارند، بلکه موجب جذب آهن بشتتری از غذاهای غر گوشت نژم شون لبته قبال نه نست كه ه همه آنها راز برن امه غذا خود حذف كنند ؛ زرا داراي مواد مغذی ارزنده نگري هستند كه به وؤ برلي كوكان و هوجوانن ضروري است.

### 9- ترش جات، لقم پچ سرکه، الکل، سس

هم ه مواد غذا نم برده به اضافه ي ترش پاز و هوج موجب جذب بشتتر آهن م شونند. در صورت كه ترش جات با نان و دانه هاي چاودار مصرف شود مزان جذب آهن باز هم بشتتر خواهد شد.

#### Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)

## فصل سوم رژیم غذایی در بیماری گوارشی

### Diet in digestive disease

تنظیم ندهومترجم ضیاءوردستگردان استادار

## رژم غذایی در رفلاکس

### Diet in reflux

اهداف مراقبت‌های تغذیه‌ای شامل

پیشگیری از فاکس مری

پیشگیری از درد و التهاب مخاط مری

کاهش میزان تون‌های فون‌نگی اس‌دقت‌ترشحات معده

غذای پرچوب، پر پوتیئ کم فبر، چغی و صرفالکل ممکنیت سبب افزایش خطر فاکس شوند اما لیل صری آن سیتید

راه‌های زادی برای کنترل رفلاکس وجود دارد اما اجماً مؤثرن راه اجناب از خوردن غذا چند شده و خطر LES ساعت قبل ز خواب‌داس‌ت. وعده پرجم و پرچوب سبب کاهش فشار درچه رالکس را افزایش می‌دهد

فردی که دچار التهاب ش‌دمری است ، رژیم کم چرب و م‌ع را به‌تو ت‌حم‌می کند.

غذاهای اسیدی مانند آبکمبات، گوجه‌نگینی و نوشابه ها پتزر الکلای سبب ناراحتی و درد در ا  
 ن احه مری میشوند

فصل ساه و فصل قرمز در هنگام لتهامری سبب آیدرد و ناراحتی می شوند

راهن مای هراقبت ت غدهای برگونترل رفالکس معدی - مروی

2- اجتناب از مصرف وعده های پرچرب و حجّم

1- اجتناب از مصرف غذا حنقل 9 تا ساعت قبل از خواب

9- اجتناب از سگوا کشدن

5- اجتناب از مصرف نوشدنی هاطلکلی

4- اجتناب از مصرف نوشدنی های لهئی نه

6- اجتناب از مصرف یوغن ن عنا و پونه

0- اجتناب از پوشدنی های تنگ بوژه بعد از غذا

8- مصرف ک رژم غذای کلمل و پفبر

3- اجتناب از مصرف غذاهای اسدی

27- کاهش وزن هورتی که فرد اضافه وزن دارد



## Reference

[www.gerd-diet.com/](http://www.gerd-diet.com/)

[www.joybauer.com](http://www.joybauer.com)

[www.doctoroz.com](http://www.doctoroz.com)

## رژم غذایی در سِلَاک

### Diet in Celiac

رژم غذایی در بیماری سِلَاک به سِلَاکسیت به شدت بیماری از لحاظ پرهیز و ناسحق فاده سُر مواد غذایی است و بوده و فرد باید همواره مورد پیگیری تغذیه ای نزد پزشک اوران تغذیه و گرفتار و از لحاظ فئات آن رژیم و مواد غذایی موجود در برنامه غذایی خود و سَطْمش اوران تغذیه اطمن آن حاصلن مآد. آن افراد نازبه آن رژیم مناسبت بر اساس نازه ای شخاص خود داشته و باید از برنامه غذایی پروتئین ال به 277 تا 217 گرم روزانه برای بالغن و 9 تا 4 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای کودکیان (برخورداری بشنند. همچنین ماعصورت روزانه متوصه ه شود که مشورت غذایی توج به به وضعیت جسمانی بیمار به تدریج چرب رژیم غذایی مزانشتری در نظر گیرد

فرد مبتال به سِلَاک لازم است بدن دنیس بتبپروتئین کله ال تکب طور معمول از آن هان آن ته ه شود نظون دم، جو، جوی ساه و چاودار، عدم تحمل دارد.

لذابه هّ چّ وجه مجاز به مصرف چنّ التّ نيمّاشدمانندانواعانهاي  
 معمولّ، مكارولاسوپاگت، انواع ككّ و بسكوتّ هاي معمولّ وانواع  
 كلوچه ها، همچنّن مصرف كلّم حصّ التّ غذاكّه درتهّه آنّها از آنّگونه  
 التّ فادّه شده بلت، ممنوع مېلشدمانندسوسسكّالباسوسوپههاي  
 آماده، حتّا گرمشكوكبلسوتفاده از آرد آنّ التّ درتّهّه و پخت برخّ از  
 غذاها مېشد، بآد از آنّهلّتفادقن ملبّن ابرآنّسوپههاي آماده وسس هّ  
 كه درستورانهاعرضه شّهوند و حتّسبزچاپختّه شده درستورانها  
 ممنوع مېاشد

بهتّراست درهنگام خرد خوراكّه ابه مواد غذا مولىتفاده درتهّه آنّها  
 دقت نموده و آنّ هّ راكّه شامل التّ و آردهاي ممنوعهستنتفادقنكند  
 غذاهاكّه حاويگيلوتن مېلشد و بآد از آنّها پرهزكرد

تمام غذاهاكّه معمولاّ حاويگنّدم و جو، جودوسر و گنّدمسّاه اّچ اودار و  
 آرد آنّها

انواعانهاي معمولّ، نانخشك، بسكوتّ، بگت، نانسفّد و سّاه  
 كلّمگوشتهايكسروشه، سوسسكّالباسكّتلتكبابكوبدهرستورانها،  
 شنّسلگوشته و مرغ، مكارونّوشتفرنّگ، غذاهاي حاوي جوشوربا،  
 فرنّبا آردهايفوق

سسسفّد و سسگوجنّفرنّگشنّاستگنّدم

قهوهفوريّنسكّفه، شرّكالتشنّاستگنّدم

كُلُّهُ شُرْنٌ هَايْت هَهِش دَمْبَا آرگَن دَم گَز، س و هَان، حَل وَا ت ر ح ل وَا، كَا ل ت و  
 بَعْضٌ اَز اِن وَا ع اَبِن بَات كَم پَو ت و اِن وَا ع مَوَاد غَلْغَلْن س ر و ش دِه و كَل ه  
 غِذَا هَا كَمْبَا آر د عُرْم جَا ز ت هَهِش و د

چَپ س س ب زَمْن كَش ك، مَارگَارْن س ر ك ه س فَا د، س س هَا ي اَمَا دِه

ش ك ر ق ه و هَا ي، اَجَل ب و دَا دِه، دَا ر چَن

و ف ر هَا و اِن وَا ع بَس ك و ت

ن ك ت ه

بِه ت ر ا س ت د ر مَاه هَا ي ا ب ت دَا ر عَا ت ر ز هَا ق گَا ف ت ن ا ز م ص ر ف ش ر و  
 ف ر آ و ر دِه هَا ي حَا و ي ش ر ج ل و گ ر ي ك ر د

ه ر گَا ه ب ه غِذَا مَش ك و ك ب و د ب ه ت ر ب ل ت م ص ر ف ن ك ن د

ن ك ت ه

د ر ص و ر ت ك ه ر ب ت ا ل د چ ا ر ا س ه ا ل مَهِش د، م ص ر ف ش ر ب ر ا ي د و م ا ه ا و ل  
 د ر م ا ن م م ن و ع مَهِش د و ب ج ا و ي ت ف ا دِه ا ز ش ر ف ر د ت م و ا ن د ا ز ط ل ت ج ه ت  
 تَا م ن نَا ز هَا ي مَوَاد م ع د ن و پ ر و ت ي ن خ ل و س ي ت ف ا دِه ن م ا د و پ س ا ز ر ف ع و ه ب و د  
 ا س ه ا ل مَهِش و ا ن ا ز ش ر ب ت د ر ج د ي ر ن ا م ه غِذَا خ ل و س ي ت ف ا دِه ن م ا د

چون در ب ت ا ل ا ن ب ه س ل ا ك ل م ب و د ا س د ف و ل ك، ا ه ن، و تَا م ن ب 21

و ن ز ك ل س م ش ا ع

بِمَاشِد. رِزْم غِذَا اُن ا ف ر ا د بَا د ا ز ن ظ ر د ا ر ب و د ن چ ن مَوَاد م ع د ن و  
 و تَا م ن هَا غ ن ب ل ش د و د ر ص و ر ت ل ز و م ا ز ق ر ص ا ه ن، ا س ن ف و ل ك و م و ل ت  
 و تَا م ن ي ت ف ا دِه ش و د

نمون‌هایی از رزق خلق کدورتن که بمارب‌ت‌ال‌به‌س‌ل‌اک تمواند از آن‌ها ت‌فاده  
 نم‌اد

آش‌ام‌دن‌ها: چای، آب، ش‌رب‌دون چ‌رب و اکم چ‌رب، و ش‌ابه‌های غ‌رال‌کل  
 نان‌ها، الت‌وج‌وبات: نان‌ذرت‌ا ته‌ش‌ده‌با آرد‌ذرت، ال‌س‌ب‌زمن،  
 ب‌رن‌ج، عدس‌لوب‌ای‌قرمز و درح‌ال‌ت‌به‌بود نواع‌ب‌ج‌وب‌انت‌ب‌ص‌ورت‌ک‌امل‌ف‌راد  
 بت‌ال‌به‌س‌ل‌اک تم‌ان‌ند از ذرت و آ‌رب‌رن‌ج، ان‌واع‌ش‌ر‌ن‌ها و ش‌ته‌رت‌ه  
 نموده و مصرف‌کنند که در پ‌ان‌طرز ته‌1 مورد از آن‌ها شرح‌گردیده‌است  
 پ‌ن‌رت‌خم مرغ: پ‌ن‌رکم چ‌رب‌پ‌واس‌ت‌و رزه‌ت‌خم مرغ‌به‌هرش‌کل  
 دسر‌ها: م‌وه‌ب‌س‌تن‌خان‌گ، الت‌ن‌س‌اده‌ابا م‌وه، دسر‌های ته‌ش‌ده‌با آرد  
 ذرت

م‌وه‌و‌ب‌ز‌ی: م‌وه‌ب‌ص‌ورت‌پ‌خته‌وت‌ازه‌در‌ص‌ورت‌ح‌مل‌و‌ط‌ب‌ق‌ت‌وص‌ه  
 م‌ش‌اورت‌غ‌ده‌و‌ن‌ن‌ب‌ز‌ی‌های‌پ‌خته‌گ‌ن‌س‌ر‌وش‌ده‌آ‌ل‌و‌گ‌وج‌ه، ع‌ص‌اره‌آن‌ها و  
 م‌وه‌ه‌اب‌پ‌وس‌ت‌و‌ه‌س‌ته‌د‌ب‌ت‌ن‌ک‌وص‌ه‌ن‌ش‌ی‌ون‌د  
 گوشت‌ها: ان‌واع‌گوشت‌های ب‌چ‌رب، کم‌چ‌رب‌ب‌ص‌ورت‌ک‌باب‌ش‌ده‌ب‌خ‌ار‌پ‌ز،  
 ماه‌و‌مرغ

سوپ‌ها: ان‌واع‌سوپ‌های ته‌ش‌ده‌با آرد‌ذرت‌ب‌رن‌ج‌و‌فرن‌با آ‌رب‌رن‌ج  
 ش‌ر‌ن‌ها: ان‌واع‌ش‌ر‌ن‌های ته‌ش‌ده‌از‌س‌ب‌زمن، آ‌رب‌رن‌ج‌و‌ذرت،  
 ع‌س‌ل، م‌رب‌ا، ارم‌ال‌دش‌کر‌و‌ش‌رت‌ها  
 آ‌ج‌ل‌ج‌ات‌ب‌ا‌دام‌پ‌ی‌وته‌گ‌رد‌وف‌ن‌د‌ق‌آ‌ف‌ت‌اب‌گ‌رد‌ان‌و‌ب‌ط‌ور‌ک‌ل‌ت‌م‌ام‌آن‌ها‌در  
 صورت‌عدس‌روز‌اس‌ه‌ال‌و‌ت‌ح‌ت‌ن‌ظ‌رم‌ش‌اورت‌غ‌ده

روغن: روغن ذرت، روغن زیتون آفت‌ابگردان، روغن بادام زمین، روغن ماع

نکته

درمان‌ان‌ولیعن‌قلاتی‌که از التت ههش‌دهن‌بیرش‌ت‌وکبه دلال‌ان‌که از ذرت  
تههش‌ده‌للت، مجاز بم‌اشد و بچس در صورت‌که از آرد الت ممن‌وعه  
عاری‌اشد نیز مجاز بم‌اشد.

## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.coeliac.org](http://www.coeliac.org)

## رژم غذایی دیوسیت

### Diet Constipation

غذایا فبیر بلل ش امل موه هاو سبچات تازه، دانه ها و . رژم غذاها فبیر بال راصرف کنده حبوبات کلامهستند

غذاهای که الّا به مقدماتی فبیراوند ش امل پندرگوش و غذاهای فرآورده هستند

فاعلت فزک بهرتب که میتواند ش امل پاده روی، دوچرخه سواری شن ا فاعالت فتوی مرتب بشد لبرای کمک به ت حرک علمکرد روه انجام دهد

حداقل 97 دقیقه ورزش در بشتر روزها هفته توصیه می شود

بهبهانه ی ثفن و ا هر چیز نگوس تشوی رفتن به اجبت مزاج فزولور ک خود اامت بدهد خومنتفای نکنده. هرچه قدرکه آن موضوع را به تاخر بند لازاب بشترایز مدفوعتان جذب می شود و آنرا سخت توی کند

حصولات کیبندون نسخکتتر وجودداونی توانند مدفوع را زامکمل های فبیر دلسن فله کنده نرم و دفاع آن به صورت مرتب نگه دارند

مطمئن شوکه ه آب نوشدنی های دگر را بغصراوانی در طول روز می نوشده، چون مصرف مکمل های فبیر بمتن های ممکن است بوس تبیدتر کند

درباره ی مصرف ملن های تحرکنندمراقب باشده

و ممکن است به تدرج لله پیدا کنده که دوز آن ه لوال ببرد تا آن چ کحتی عمل کدو طبعی روده شها متوقف هختل شود

بای کسب و دگی مقیت از مَن ن مک او مانند شَر - مَنَزَم که آب را به داخل و لون برای روان سازی مدفوع می کشس و تفلده کند

ذکر آن نکته ضروری است که بدون تجویز و کمتر از دادن مَن ها بطفال خودداری کند

به موازات فلشاً دادن محتوای فَبَر غذای بآد درآفت مَاعات را نَز افزایش داد

تغذیه در دمان بوس

برای به بوس و بتوصیه می شود که فَبَر درآفتی لبه تدرج افزایش دلالت ت درجی و آوتی افزایش دادن فَبَر غذای بسار مهم است چ که افشَل سرع فَبَر غذای فِچوه ن فخ و نالحتی می گردد و بلع کس عوارض بظلم و بی را به همراه دارد

در ضمن بآد توجه بشنگه به موازات افزایش دادن محتوای فَبَر غذای بآد درآفت مَاعات را نَز افزایش داد ش لم می بآست روزانه 17 تا 4 گرم فَبَر درآفت کند

برای مثال بچ ن مونه از غذاهای فَبَر به شرح زیر می بلشند

غذاهای محتوای فَبَر غلها به گرم

لوبه چتی (سه بجم فنجان) 27/5

گراف غله سبسی گندم 30 27

موز 9/8

عدد آلو 3 9/4

گ سب کوچک 1/8

توصیه های غذای برای به بوس

مصوف غذاهای فَبَر دار و مَاعات دکان فایقت بدنی و ورش افکی به تخفف الم و بست ک مک ش آن می نم اند



غذاهو نوشدنی های مفید برای سبوت عبارتند از

بوخی غذاهای غنی از فیبرماننکشمش، انواع سبزیجات خامی بزیجاتی نماد کلم او فنجان،  
 الدهی سبزیجات، سبوس غالت، اق سبوس دار و موه یتازه

از جمله موه های مفید و غنی از فیبر عبارت هستند از: آلو، انجیر، زردآلو، سب، کوی و

جو و ارد سبوس دار جو

تخماتنم کیننده ی بسار خوبی است و شلمی تولن بذرکتان را خردلی ن مآد و خودتان آن را  
 روغن بذرتنم برای بهبود بوس ت پلآب کنڈ و آن ارمصرف کنڈ و آ روی غذاهای تانپاشڈ  
 مفید است

مقادر فراوانی آب و مآعات بنوشڈ. روزانه حداقل 8 لیوان آب و مآعات بنوشڈ. نوشدن مقادر  
 فراوان آب و چاطر صبح مفید است. آب و چای گهی بهت رننوشدنی هستند. مصرف زآد  
 آب موه توصیه نمی شود و مصرف نوشدنی های کفلی دار نژتوصیه نمی شود

هر روز فایضت بدنی لشته لبشڈ. برای شروع، نیم ساعت پآده روی می تاندر تنظم حرکات روده  
 مفید باشد

صبح برای 24 دقیقه سوالات بنشنڈ می ایگر ق او به اجبتمزاج نباشڈ

آن زهن به شما آرامش می دهد و فاعالتت گانگوارش شما را تحکمی کند

بمنظور کمک به مضهتر غذا به عدا صر ف هر وعده ی غذای 24 دقیقه با آرامش بنشنڈ

غذاهای ضرر در بلتای به بوس ت

برخی از مواد غذای می تلفند شان سلبتال به بوس ت را افزایش دهند. که رآج ترن آن عبارت  
 هستند از

اغلی پروتئین و فرآوری شده (اعلیز پختن بخارپز، سرخ شدن سس روشده) \*

محصولات لبنی به و ژه انواع پرچرب پلآس رینی، پلست و هر محصول لبنی ح وئی دگری \*

حص واکتندم تصفیه و بدون سبوس (نان، اکهارونی، انواع شرنی جات) \*

بیخی مواقع مکمل های آهن نیز ممکن است نشان سکتال بجاوست را افزایش دهند \*  
مکمل ای کلسم \*

## Reference

[www.health.com](http://www.health.com)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

## رژم غذایی در بیماری کرون

### Diet in Crohn's disease

تغذات تغذیه ای در آن افراد حائز اهمیت است. به طور کلی توصیه های تغذیه ای و رژیم در متألن به کرون شامل موارد زیر است  
 میتوان در بیماری موثبات رژیم کمباقمانده از فبر ها و سببجات، مواد غذایی فبرداوستند موه

لبنات و محرکه ای مانند قهوه و الکل شحذف شوند  
 رژیم پرپوتین کالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه میشود  
 در صورت وجود لسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی کاهش ابد برای  
 جبران چربی میتوان از روغنکاهتر از روغنهای معمولی جذب میشود

تشفاده کرد.

از آنجلی که آن روغن بصورت مصنوعی تولد میشود در داروخانهها قابل  
 تهه میباشد

مصرف اس‌دهای چرب امگا 9 (نظر روغن ماهی) که به دلیل خلوص ضد  
 التهابی آن می‌تواند در کاهش التهاب‌های مؤثر باشد

در صورت وجود

اس‌ها اوتفراغ آب و املاح از دست رفته بعد از طریق ماعت و محلول‌های  
 قند قوی جبران شود

دوره‌های مبتنی‌اوبس‌تر احوال طول روز به خصوص در زمان‌های، به منظور  
 کاهش حرکات روده، توصیه می‌شود

صرف مکمل‌های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین‌های

B6، B12، C، D، E

و آهن، مس، روی من‌زیم، پتاسیم و کلسیم توصیه می‌شود

مار بهتر است وعده‌های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کند

و پروتئین‌ندم (گلوتمن) مواد غذایی در صورت عدم تعریق (الکتوز)  
 مربوطه می‌تواند از رژیم غذایی حذف گردد

## فزايش درافت و تا من د

### کل س م

به دلل رقیش آن هار ساختلم استخوان و نزع دم ت حمل شر به ان بماران  
توصه میشود

به بماران توصه میشود از صرف ادوه جات پرهنند

درافت من ابعت اس م فان د سب زم نی، موز و .. در دوره اسهال توصه  
میشود

به بمار توصه میشود غذاها را خوب جود و از قورت دادن غذا خودداری  
کنند

بماران مقدار زادی آبفشنند

از غذاهای حاوی فبر زاد مان نپاکورن، تخم، حبوبات، مغزهای خورکلی  
سبوس دوری کنند

بماران باد غذاهای چرب و سرخ کرده ران خونند و از سس هل سنگن و  
چرب که حاوی خلمه، کره مارگارن هستند، پرهنند

## Reference

[www.health.com](http://www.health.com)

## رژیم غذای سنگ کسه صفرا

### Gallstones diet

سنگ کسه صفرا متواند بشکل شن رزه‌ای در آن ناحیه بر اثر تغذیه غلط و استفاده از رژیم‌های خیلی کم کالری رژیم‌های ووی که باعث کاهش و افزایش سریع وزن بازگشت به حالت اولیه میشوند (اجادشود)

وقتی آن‌شن رزه‌ها به هم پیوندند سنگ‌های درشتتر را میسازند. سنگ‌های زرتحت تاثیر لقیبطنات کسه صفرا میتواندشن اورشوند وقتی چربی مصرف میکنند بااد چربی امولسونه شود.

صفرا مسوول امولسونه کردن چربی است چربی‌های که میخورم سبب انقباض کسه صفرا و هدایت آن به داخل دوازدهه میشود که در آنجا امولسونه انجام گرفت و لقیباض اجادشده متواند شن را حرکت داده و مسرخرج صفرا ریلگرد که با درد بسیار زادی همراه است

انجنتی، در مواردی که سستم صفرآزده است<sup>۱</sup> در اثرشکستگی تحت  
 تاثیر باماری های وروسی<sup>۲</sup> کبد چرب نمیتواندوظفه خود را خوب انجام دهد،  
 استفاده از رژیم کچوب، انتخاب اول است

در هچ شرایطی، حتی در المی به سنگسفران<sup>۳</sup> بدأ چربی را از  
 رژیم غذای حذف کرد؛  
 ژراترکبات<sup>۴</sup> اجتی بضرور آنها ساخته میشوند؛ به طورثل، کولت رولی که  
 و D دیدن قش بسار مهمی در ساخت انواع هورمون ها و همچنین و تامن  
 اوسترکبات دارد، خود از چربیها حاصل میشود  
 توصه مکنم تمام افراد، انجمله مبتلایان به سنگ کسهی فرا، در تغذیه راه  
 اسبی را برگزینمتناسب با سن، جنس و وضعیت بقی بوده، تمنوع و  
 تقاع الیاشد تا در عهال که تمامی نازه ای بدن تامن میشود و بدن قدرت  
 سی برای مقابله با باماریها و سالنظیف را داشته باشد

## Reference

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.yellowpages.com](http://www.yellowpages.com)

## رژم غذایی پس از استومی

### Diet in Ostomy

راهنمای های رژم غذایی برای کولوستومی و آلفیوستومی  
 وعده های غذا در زمان های معین و به صورت منظم مصرف شوند. سبزیجات  
 چهار وعده در روز موجب منظم شدن گوی دفع گردد  
 تمام مواد غذایی خوب جویده شوند؛ زیرا خوب جویدن به هضم غذا کمک  
 کند و احتمال مسدود شدن استومی را کاهش میدهد  
 ماعات (فام مصرف شود) 8 تا 27 لوان در روز؛ زیرا از بویست و  
 ددرات اسهال افزایش مصرف ماعات جلوگیری کند  
 از اضافه وزن و چاقی اجتناب گردد. وزن زیاد ممکن است بر عملکرد استومی اثر  
 گذارد  
 غذاهای که ممکن است باعث افزایش تولید گاز باشند ممنوع شوند و آب  
 خوب هضم شوند به تدریج مصرف شود  
 کولوستومی: غذاهای کثیف بل از ان جام عمل جراحی برای بیماران منظم کل س از  
 بودند بعد از عمل نیز توانمند منظم کل س نباشند؛ زیرا قبل از آنکه هضم شوند  
 برسند هضم نمی شوند



ألئوس توم: به من ظور كاهش احتما لئاس دالس توما و كاهش گزت و لئش ده و  
 حجم محتوات خرو ج ائس توما، در چه ارتاش شففته اولب عد از جراح  
 به تر است غذاه أك قبل از عمل مش كئس از بولدن، مح دوش و ن

به تر است وعده غذاش امختص باشم ختص ربودن ش امحتما ل خرو ج  
 ش بانه محتوات ائس توما را كاهش مده

به منظور ت عن غذاه أك هبا عث ن اراحت شون د، غذاهاي جدد دفواصل  
 معن به رژم غذاض افگردن. ان روش براي ت عن تحمل غذا مفد  
 است

توصه هاي تغ ده اي

قبل از عمل اس تومي

مواظب مصرف شرر ل بن اتتوس ط بماران باشد، زرا برخ از بماران عدم  
 تحمل دلن د. هم چنن، مصرف آجل، غلات، بچوبات و سب زجات برگبه تر  
 بلت با احتاط مصرف گردد، زرا محتواي پابق مانده آن هلس ببت حرک روده  
 منود

بعد از عمل اس تومي

رژم با ماعات شروع منود. آب موه باد رقق بلشنتا از اسهال بلن موتك  
 جل و گري شود. در مرحله بعد، به رژم ماعكاملت بدل منود و سپس به  
 رژم نرم منود. در ان مرحله غذاها باد خويپخته و دفواصل منظم

(6 - 4 وعده (مصرفش و ن د

محدودیت‌ببر در مراحل اول<sup>ه</sup> و افزایش آن به تحمل بام‌پس‌تگ<sup>د</sup> دارد  
 حلق‌لب‌برای دوهفته رژیم کف‌ببرمصرفشود  
 بام<sup>ر</sup> نم‌واند دوتاسه‌هفت‌بعد از عمل‌به رژیم‌پروتئین‌پیرکربوه‌درات  
 و شش‌تا هشت‌هفت‌بعد از جراحی‌به رژیمت‌عادل و مع مول‌رسد و از  
 غذاهای حاوی فیبر محلول (جو پوره سب، موز) که سبب کاهش دفع شه‌وند  
 است فاده‌کنند؛ ام‌ببر نام‌حل‌ول با کم‌تر مصرفشود  
 آنچه‌شش‌تا هشت‌هفت‌پس از جراحی‌توصه<sup>ه</sup> نم‌ود  
 سب‌زجاجات و مان‌ن‌کلم، هوج<sup>خ</sup> ام‌کرفس، پوست<sup>خ</sup> ار، ذرت و پوس‌فل‌فالس‌بز،  
 کاهو، قارچ، زتون<sup>خ</sup> خودسب‌اس‌فناج  
 موه‌های خشک‌پوست و دنه<sup>ه</sup> موه‌ها آن‌ان‌اس‌ن‌ارگل  
 گوشت‌های پست  
 توصه‌ها  
 در مواقع<sup>که</sup> هوگرم‌بلت، مصرف<sup>م</sup> اعات<sup>ک</sup> اف‌توصه<sup>ه</sup> نم‌ود  
 بعد از عمل‌س‌فناج و عف‌ری‌به عن‌واخ‌وش‌بکون‌نده‌های طب‌ع<sup>ر</sup> روده‌به  
 کارروند، ول<sup>ب</sup> اد مواظب‌گزالت زاد آن‌ه‌بود  
 وقت<sup>که</sup> ه‌قست عمده‌ال‌ئوم حذف<sup>م</sup> شه‌ود، کاهش<sup>و</sup> تا<sup>من</sup> 21 بوت<sup>ا</sup> من‌های  
 محلول در چرب<sup>و</sup> نم‌ک‌های صفر‌اوی رخ<sup>م</sup> ده‌بن‌ابر آن‌توصه<sup>ه</sup> شه‌ود از  
 است فاده‌گردد B کم‌مل و تا<sup>من</sup> های محلول در چرب<sup>و</sup> و تزرق<sup>و</sup> تا<sup>من</sup> 21

و رژیم کم چربتوصیه میشود

اگر دفع روزانه شیبتر از 2 لیتر (4 لیوان) است، از محل اول خوراک  
الکترولیت‌ها را استفاده شود

مصرف پروتئین کافی با کم چرب؛ مثل سفیده تخم مرغ و گوشت لخم

مصرف من آب و تا 21 به مثل جگر، ماهی و تخم مرغ

مصرف الکترولیت‌ها، منیزیم، آهن، سدیم و پیتاسیم، و تا 1 لیتر

انرژی مورد نیاز با بران عمل افزایش میدهد؛ اما اگر محتوای  
خروجی است و ما شیبتر از 2 لیتر در روز باشد، ممکن است آب و نمک دریافت  
معمولاً کافی باشد

در هنگام اسهال آن‌ها را به سرعت مقادیر زیادی آب، مواد معدنی و ویتامین از  
سهت داده و دربرگرفته شوند

دو ماده معدنی سدیم و پیتاسیم همراه با مایعات روزانه از الیوسیتوم خارج  
شوند که ممکن است با غذاهای پر سدیم و پیتاسیم جایگزین شوند

در هنگام گلوکز و سیتوسول، رژیم غذایی با تأمین کننده مقادیر کافی و نیاز  
دریافت 2 - 1 لیتر مایعات بنوعی وعده باشد

اگر به عدد از کولوسیت و مسمومیت‌ها یا گزاف‌تکلیف‌ها آید، رژیم با احتیاط  
دریافت مایعات زیاد و محدودیت دریافت گزاف‌تکلیف‌ها

اسهال، روغن، قهوه و چای شکرکلات باشد

عُر از ت غَدْفَاقَت بدن و نَز بَسَّار مِم استتارِ رِزِی نَفیات شده و بدن انشباته نشود. در عُر اُن صورت، رِزِی حاصل از مواد غَدَی، به شکل بافلت چربی در بدن انشباته شده و میتواند مثل غدد درون رز هورمون های متغذیه عال اُ عُر فعال کند و تمامی ارگان های حساس از جمله مغز، قلب، کله و همه سینتم هرا نتحت سلط خود در آورد

ان  
 در كل، افرادی که سنگس من فرا دهند بآد بچوبتوی مصرف کنند تا از شستگی ص فرا پیشگیری کرده و درض م ن بآد رزم غفاً سالمی حاوی الت، ن افای س بوسه ار و موه و س بشن ق م دلباشند زرا ترکبات ن ادست در کس من فرا تمواند س بکرس ت الله ش تترک بشود که تشدد سنگ کسه ص فرا را بهن بال دارند

بَن روغن ها، جز روغن ارگل که دارای اسدهای اشباع شده است، روغن های روغنی جامد را نَز اصل توصه نمکنم؛ . گاهای هورژن نشده مفاذند چون هضشان سرختر بلن تو بدن هم نازی بوهان داشت و بی جهت چربی خون را بال مینند

ترجیح الهی بالی سنگ کسه ص فرا با نرواغ مصرف کنند، البته در مورد روغن های ماع هم مساله انسلت کگاهای مصرهنیگان تشخص نموهند کلم روغن بللای کدام برای طبخ و کدام برای سرخ کردن من بلن باست.

به همن دلالتوجه به موارد درج شده روی بستبن دیاهمت دارد. مب الآن  
حتی تقوانند مواد غذای دارای چربی مثل انواع غزه، کنجد، حوا ارده و  
تخم مرغ. را نژ مصرف کنه، مگر آنکه در اثر خوردنشان دچار درد و  
ناراحتی شوند

## Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)

## رژیم غذایی پس از بای پس معده

### Gastric Bypass Diet

ماهت، قردلو چگونگی مصرف مواد غذایی و تغذاتیکه پس از جراحی بای پس معده درفراند خودن انجام میگردد، به لؤل کوچکترشدن اندازه معده و تغذاتیکه سس تم لمضمه بس ارجائیز اهمت بلت؛

بناب رآن رژیم غذایی پس از جراحی بای پس برد ه دفصل لی، عنی هلمن کاهش وزن یک مکرده و در نهات بکهن ترل وزن در محدوده طبعی منجرشود. در حقیقت، آن رژیم به بمارک مک مکنیکه پس از جراحی، تغذیه طباطبقت به بلشد

رژیم بای پس معده بآد کچرب بلشد؛ چرا که چربی زآد باعث ختال در

فراند هضم، لسهال، تهوع، همچننیه نختر افتلدن تخله معده وبت عاقب

ن رفال کس الینگشت غذا و اسدتم معده به داخل مری میشود

لازم ب ذکر است بصورتیکه بآنرا، پس از عمل، به طوپتوست ه رژیم غذایی مناسب و تمرنات لوصد از وزن اضلفه 50 – 60 ورزشی منظم پیشاشمتباشند، طی دوسال اول پس از جراحی حدود خود راز دست خواهند داد و با تداوم اجرای آن توصیه ها ر طوالنی مدت وزنشان نخط خواهد شد

بطور کلی، رژیم بای پس معده شامل غذاهای است که از نظیروتئین، غنی و بحلظ فآبر، چربی، کلوری و کربوهیدرات (ساده و محدودباشند). و تآمن ها و مولدندی ضروری نآیا مک مل آری ت آمن میشوند

## پروتئین

پروتئین کدرشست مغذی است که علاوه بر انرژی زایی، نقش ساختن عضلات و بافت‌های بدن را دارد. در جراحی‌های مابین با پیس معده، رژیم غذایی باید پروتئین باشد. در آن صورت از تلخ بافت ماهی‌ها و نژل و گری خواشد و در نتیجه کاهش وزن تنها از طعم کاهش تعداد و اندازه سلول‌های چربی (آدیپوسیت) اتفاق می‌افتد که بسیار مطلوب است.

گوشت ماهی، جوجه، بوقلمون ماهی (بدون پوست)، سفید تخم مرغ و پنیرهای خانگی کم چرب از جمله غذاهای پروتئین و کم چرب هستند.

## کربوهیدرات ساده

کربوهیدرات ساده شامل شکر، جاتکمل و چه سیتنی، مِلکش ک، آب موه‌های شیرین شده، ژلاتین، دسرها و غرّه می‌باشد.

رژیم با پیس معده به سه دلیل با کلم کربوهیدرات باشد.

مواد قندی از نظر گلی و چربی می‌باشد و حتی در مقدار کمی باعث اختلال در روند کاهش وزن میشوند.

صرفاً از حد غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده با احتیاط در مصرف آن‌ها باید پرهیز شود.

بیشتر ترکیبات قندی از نظر وجود و آمینو و هوموعدنی فقیر هستند.

## چربی

همان‌طوری که گفته شد، رژیم با پیس معده باید کم چرب باشد؛ چربی زیاد باعث اختلال در فرآیند هضم ماست، تهوع، همچنین به تأخیر در تخلیه معده و عواقب رفاله کس‌ا لنگشت غذا و اسهال معده به داخل مری می‌شود.

گفتنی است غذاهای سرخ‌پزیده و پرخرب و گوشت‌های چرب از معمول‌ترین ترکیبات غذایی مہاجم و ضرر برای سیستم گوارش محسوب می‌شوند

موفقیت کامل‌زمانی حاصل می‌شود که کنترلی دقیق و مناسب عادات و

رفتار تغذیه‌ای از جمله اعمال محدودیت‌های در خوردن و آشامیدن، عدم مصرف مشروبات الکلی و حصول تعادل کالری، نظرسنجار، و انجام منظم تمرینات

ورزشی هم‌راه باشد

فایبر

فایبر در ترکیباتی چون سوس غلات کربن، سبزیجات خام و دانه‌های خشک وجود دارد و در رژیم بامپس معده محدود می‌شود؛ چراکه معده بامپس شده فضای کافی برای پذیرش آن مواد حجیم را نداشته و سبب انقباض برای هضم آن‌ها وجود ندارد. بعضی از فایبرها به جداره معده پیوسته و آن‌ها را در روده با آب ترکیب می‌کنند؛ لذا دریافت بیش از اندازه فایبر، ترکیبات ملین و آقرص‌های فایبری بدون جوهر پزشکی و متضاد تغذیه در آن شرایط ممنوع است

ویتامین‌ها و موادمعدنی

از آنجمله بخش‌های بامپس شده معده قادر به جذب برخی مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و موادمعدنی در طولانی‌مدت (نخواهند بود، ممکن است عالی و کمبود آن‌ها از موادمعدنی پس از و کلیتاً از جمله آن کمبود است؛ به ماه‌ها در فرد ظاهر شود و کمبود فولیک، ویتامین B21 هم‌دلیل بیش‌تپزشکی، پس از جراحی برای بیماران خود مکمل‌های مولتی ویتامین - منرال تجویز می‌کنند

## Refrence

[www.dukehealth.org](http://www.dukehealth.org)

[www.ucsfhealth.org](http://www.ucsfhealth.org)



## رژم غذایی در هموروئید

### Hemorrhoid Diet

از خوردن مواد غذایی محرک اجتناب کنید

اگر از افرادی هستید که دچار هموروئید می‌باشید سعی کنید از مصرف مواد پرمایه‌ها، غذاهای پرادویه و تند و پخت‌های قهوه‌خورداری پند، زیرا آن نوع مواد غذایی و ترکیبات موجود در آنها سبب تشدید بیماری هموروئید میشوند

نشستن رژیم غذایی سبب از فشار

فشار موجود در بدن متخمتان به‌زیرک (در چنگ‌ری از پوست و هموروئید متراست

طیولاً مواد غذایی که فشارهای دارند و از آنجای که آن‌ها می‌توانند بنام می‌توانند فشار را هم نام‌اند و فشار موجود در مواد غذایی جذب جریان خون نمی‌شود و تبدیل به انرژی نمی‌گردد

سبب فشارها را به دونوع تقسیم‌بندی میکنند

فشار قابل حل فشار غیرقابل حل

فشارهای قابل حل، زمانیکه با آب مخلوط میشوند به حل‌ت‌زمانند در می‌آند، و صوتی‌که فشارهای نام‌محل در آب حل نمی‌شوند و درون روده دست‌خورده بلقی می‌مانند

فشارهای قابل حل سبب میشوند که دفع مدفوع از بدن راحت‌تر صورت بگیرد در نتیجه از بروز پوست آن اجتناب خود از بروز هموروئید پیشگیری کرده و در صورت‌تال به جلوگیری میکنند هموروئید از تشدید آن جلوگیری میکنند

برای جلوگیری از فسخ و جمع شدن گاز در معده سعی کنید فبرایه تدریجاً به رژیم غذایی خود اضافه کنید و پس از آن مهم دیگر آن است که با مصرف مواد غذایی فبردار حتماً آب فراوان و کفلی زبنوشید، زیرا در غلظت صورت فبرایه مضمین شده است و سبب بروز یبوست و هموروئید خواهد شد. انواعی که دارا فبر محلول میباشند عبارتند از انواع جو (دوسرپرک) (تخمک تان، نخود، لوبیا، بشد انواع سبب، هویج و انواع توت

مواد غذایی حاوی بوالوون و وی دص صرف کنند

بوفالو و نوئیده این فبالوون و وی تهرکباتی سوتنیکه به طور طبیعی در گاهان وجود دارند. رنگ آنواع موه ها و سبزجات دلشتر همون ترکبات میباشند از طرفی آن ترکبات سبب حفظ گاهان از میکروب و حشرات میباشند و نتایج آن نشان میدهد

بوفالو و نوئیده تنه سبب حفظ گاهان میباشند که انسان را نیز محافظت میکنند. برخی تحقیقات حاکی از آن است که رابطه ای میان مصرف فراوان و طوالت و مدت فبالوون و نوئیده و پیشگیری از بروز عرقش، خون رزی و آرمی و راشی از هموروئید وجود دارد.

کمی الثرات مثبت الفون و نوئیده توانای آن در تقویت و استحکام دیواره و جدار عروق خونی است

## Reference

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

[www.pacificcollege.edu](http://www.pacificcollege.edu)

## رژم غذایی در هپاتیت

### Diete in hepatitis

با باشته‌ا مبارزه‌کنند

ه دَلُّ فَعْلٍ و انفعالت كه طَّ أَنْ بَمَایِ در بد ن رخ مَدَّ ه، أَنْ بَمَاران دچار  
 بلسّته ا مفرط مّوند و در نتج‌ممدت بس اركوتا ه بخش اعظم از وزن  
 آن از بَن مَرود، از آن رو اولن نكفته رفع بّ اشته‌ا آن بَمَاران است. از  
 غذا ه ا لکن بلسّته‌ای آن افراد را تحرك كنند، بآد به خو راك ه  
 هم‌چنی سوپ رقق و كم‌چربى لَبوت، كراك، بستن، ماست كم‌چرب و شرر  
 اشاره كرد

تا 44 درصد انرژی در افتد هپاتیت 50 کربوهیدراتی سالم مصرف کنند  
 بآد از کربوهیدرات‌های پچ ده تا من شود.

الت كامل (بصورت پودر) سب زم ن آویخ بوبات كامل از منابع خوب  
 کربوهیدرات‌های پچده به شمار مرون.

ک رژیم غذا صحیح رژیم است که روزانه حداقل یک وعده نللام از حبوبات گرم ۹۰۰ گرم سبزیجات متوسط را در خود ۴۰۰ پخته شده به میزان ۲۴۷ داشته باشد. از غذای دیگری که کربوهیدراتهای مفید را در خود دارند، مملو عسل، خرما، کشمش و قوت خشک اشاره کرد

ک فرد پاتنت با روزانه ۲/۴ - ۲/۱ گرم به ازای پروتئین فراوان و روشن شود کلوگون بدن پروتئین دریافت کند. آن موضوع اهمیت بسزای در حفظ وزن بمار دارد. از آن رو ب ابداعت رعایت شود

توصیه ۹۴ ۹۷ درصد کل کالری مورد مصرف چربی ضروری است از فرد مبتال از چربی مملو به ن شده تا من شود که در آن مان روغن تون، روغن کانوال و روغن دانه انگور از بهترین است

از موه اغافل نشود

وتامن ها که بنوع کبد در ساخت آن ها دخل است،

در ط آن بماري كه اهل كبد و بدن با لم بود آن ها و عارض ن اش از آن كا بسى محسوب شون دبه هم از جمله آن وتامن ها مواجه شود سببت و صه مهور روزانه حلقول ۱ و احد م و ه آب موه طبع و ۱ واحد سبزي تازه در رژيم غذا فاكن جان دهشود

الدهلي پچرب، مآونز، زرده تخمخغ، پوست از آن غذاها پرهز كنند  
مرغ، گوشت هاي چربش اله گويت گوس الكهوس فند چر ب، ماه چرب، انواع  
كك و شرن از جمله غذاها سلت كه ب آد از خوردن آن ها پرهزشود

## Reference

[www.pacificcollege.edu](http://www.pacificcollege.edu)

[www.healwithfood.org](http://www.healwithfood.org)

[www.healwithfood.org](http://www.healwithfood.org)

## رژم غذا در کبد چرب

### Diete in faty liver

دل عوامل خطر از جمله برطرف نمودن چاقی و اضافه وزن، کنترل چربی هائیکولین ترل قند خون و افزایش فعالیت بدنی کنترول آن بیماری کمک می نماید. قطعاً رژیم غذایی متعادل برای تخفیف و درمان بیماری کبد چرب ضروری است کبدک هئو و خاتمی و بدن است چراکه هر آنچه که می خورد (چه خوب و چه بد) رساپ کبھی گردد و اگر رژیم غذایی نامناسب باشد المت کبدشما را درمخاطره قرار می دهد

رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب با بر اعتدال و مانده روی تک نشسته باشد و با د مودی با ارزش غذا با ال را مصرف کند و در مصرف هچ ماده غذایی خاصه را نکند

ویتامین ها و موادمعدنی می باشد که جزء مهمی از بدن است و با آن می توان من و ملامعدنی چرب باشند، چرا که آنها برای اجزای بدن، رشد، تکامل و فرآیندهای تولید انرژی از درشت مغذی های چربی و پروتئین و کربوهیدرات ضروری می باشند.

آنها همچنین در تولید هورمون هگولبول های قرمز خون دخیل هستند. دلوقت بشاز حد تمام انواع ویتامین ها و موادمعدنی برای سلامت کبد چرب توصیه نمی شود. نمونه های از ویتامین ها و ملامعدنی خوب که هستند

ویتامین ها و موادمعدنی عبارتند از: فولات، ویتامین های ب2، ب1، ب6 و ب12 منگنوز سلنوم ای کهن می بسلت به مقدر زاد مصرفشوند هستعد آسبیدین لینه کبد هستت عالتوند از: بوتن، ویتامین های آ، دی و ای

ر آن چ که باماری کبد چرب شامل تجمع چربی کبد است لایحه نظر می رسد که در ک رژیم چربی غذای مناسب برای باماری کبد چرب با مصرف غذاهای پر چربی محدود گردد. و تا حد امکان از مصرف چربی ها پیش بانه تنبگردد و به جای آن غذاهای حاوی چربی غنی با اسید چرب (آن هم در حد اعتدال و محدود) مصرف شوند یعنی با روغن های طبیعی به طور کامل از رژیم شام حذف شوند

فرد مبتال به هپاتی کبد چرب می بآست از مصرف بانش حد پروتئین بچتن بکنند، چر اپروتئین کم مصرف زآد پروتئین ممکن است بک بس توی و فشار اراض افه لطات حمل کند. پروتئین می بآست از طریق مصرف غذاهای نظیر: غذاهای دریای، گوشت تخم و عاریتی چربی، حبوبات و منابع گاهای تا مگر گردد. مصرف گوشت مرغ و ماهی بمصرف گوشت های قرمز ارجح تابد. قبل از طبخ و مصرف چربی ها اضافی گوشت را از آن بکنند و تا حد امکان غذایان را با روغن کم تر و اندکی طبخ نمآد

ک رژیم غذای مناسب برای تخفیف باماری کبد چربی بملت غنی از موه و موه و سبزی سبزیجات بشد سبزیجات برگ دار و مویزاتی که حاوی اسفولک هستند برای سلامت کبد اهمیت دارند. موه ها همچنین غنی از ویتامین ث هستند

رژیم غنی بچرب با دغنی از فیبر بملش دو کربوهیدرات ها بصرف بربخش فیبر و کربوهیدرات پچده اعظم ان رژیم فیبری را تشکّل می دند. غل کامل، برنج قهوه ای و نان های بس بوس دار ...

مربابع خوب کربوهیدرات های پرفیبر هستند. همواره بله داشت بملش ه کربوهیدرات اندوتی شما می بملت از نوع پچده سبوس دار بملش دو نوع ساده و با آاز مصرف شرنیجات و شکلات و شکر و نان های ته شده از آذین و بدون سبوس اجتناب نمآد

در آن باماری با آاز مصرف الکل اجتناب شود به ویژه باماری کبد چرب نوع کبد چرب الکل الکلی بملش

زآنجا که بسیاری از افراد مبتال به کبد چرب اچاقی و اضافه وزن رنج می‌برند و حفظ تناسب باندام فقط تریگلیسرید در خون را کاهش می‌دهد و آن بیماری بسیاری از افراد مبتال به کبد چرب را در دسترس می‌بازد. در ضمن ک رژیم غذایی مطلوب برای برطرف کردن کبد چرب با تغییرات در رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی ادغام گردند و این کارها را می‌تواند انجام دهد. کبد چرب با تغییرات در رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی ادغام گردند و این کارها را می‌تواند انجام دهد.

اجزای ک لگویی غذایی خوب برای بلوی کبد چرب عبارت است از: 17-97% پروتئین، 67-47% کربوهیدرات و 17-97% چربی (درافست چربی مهم ترین جزء است و نباید هیچ وقت بیشتر از 97% شود)

در واقع ک رژیم غذایی منظم برای بلوی کبد چرب چندین تفاوت از ک رژیم غذایی سالم برای کفرد عالی است و راه حل کلی عبارت است از: کاهش مصرف چربی و اجتناب از مصرف کربوهیدرات‌های ساده و تالشی در جهت مصرف کالری رژیمی درافستی و پیش‌گرفتن تجمع بَش از حد چربی و کربوهیدرات در بدن. لازم نیست بگه برای ک رژیم غذایی منظم برای بلوی کبد چرب، ذائقه و لذت از طعم را در خود نابد و فقط بااد از ماهت آنچه که می‌خورد و وش طبخ آن گاه بلشد و انتخاب های غذایی خود را آنگه که نترل کند

## Reference

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.liverdoctor.com](http://www.liverdoctor.com)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)



## رژیم غذایی پرپول پیکولون

### DIET IN COLON POLYP

فاکتوره‌ا که خطر سرین طولور و رکتال را افزایش دهد، عبارتند از سلیقه خانوادگی، هم از کولیت اول سراتو التهاب و زخم روده (IBD) بلل به بیماری های التهابی روده بزرگ و بیماری کولون (التهاب، زخم، آبسه‌ها و تاول‌ها)، ضخم شدن زخم‌ها و تنگ شدن باخش‌ها از روده کوچک (پولیپوز فامیل)، پولیپ‌های آنوپلوز و چند ترکیب موجود در رژیم غذایی. به آن ترتیب پولیپ‌ها (حجم تنگ شدن باخش‌ها از روده که چرب به کاهش عبور مواد از آن نقطه می‌شود)، پیش‌ساز سرلیک کولون سه‌تند.

عوامل خطر رژیم غذایی شامل افزایش دریافت گوشت (به ویژه گوشت قرمز)، چرب و همچنین فواید ناکافی چندان رژیم غذایی می‌باشند. عوالمت‌غذیه‌ای محافظت‌کننده در قبال سرلیک کولون عبارتند از دریافت موه‌ها (بسیاری از انواع فتو کمال‌ها و کالری‌نویزها هستند)، ال‌دارای‌بر‌بال، اس‌ده‌ای چرب (مگا-9) موجود در غذاهای دریایی، و غن‌ک‌ها و ال‌ت‌خ‌ک‌ها در مغزدها (حفظ وزن در حد قابلی‌بول،

دررفت و تأمین‌ها از قبیل دی و ای

فوالت و همچون درافت مواد معدنی مثل کلسیم، روی و سلنوم  
 نقش چرب رژیم غذا در سرطان زای کولون هنوز به طور کامل روشن نشده است؛ در  
 واقع، چرب های رژیم غذا ممکن است اشتباهات داشته باشند. گوشت های قرمز  
 (حتی گوشت گاو و بوقلمون) به ویژه هنگامی که با چربی مصرف می شوند  
 بیشتر از انواع دیگر گوشت در سرطان زای کولون دارند. ماکان، ماهی و لبنیات کم چرب  
 نقش کمتری در سرطان زای کولون دارند.

روش های آماده سازی غذا نیز ممکن است بتواند سرطان زای گوشت ها و غذاهای چرب  
 را تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان مثال ماندن گوشت در فریزر و همچنین سرخ کردن در  
 رایت بال و مدت طولانی می تواند باعث سرطان زای شدن غذاها را افزایش دهد.

استفاده از پروبیوتیک ها و پریبیوتیک ها موجب تعزیر میکروفلورا کولون، افزایش  
 گلیکاتینولین و افزایش چربی و ترانس چربی و کاهش ترکیبات سمی و ژنتوکسینک،  
 و در مدل های حیوانی، موجب کاهش پیشرفت تبعض آسب های پیش سرطان می شود  
 به نظر می رسد که مصرف آسپروین و عوامل ضد التهابی غیر استروئیدی و ورزش از  
 ابتلا به سرطان کولون جلوگیری می کنند.

### درمان پزشکی

بیماران مبتلا به پولیپ ها را سرطانی و رکتال ممکن است به مداوبه صورت های  
 مختلف از جمله مصرف دارو، رادیوتراپی، شیمی درمانی، جراحی کولون و حریمت  
 تغذیه ای و ژنتیک تشخیص داده باشند.

## درمان تغذیه ای

بیشتر مردم در جوامع غربی و از جمله آمریکاها بسیار کمتر از مقادیر توصیه شده از موهاس بزنج، حبوبات، دانه‌های کامل و محصولات لبنی مصرف میکنند، بنابراین بهترین توصیه برای بسیاری از بیماران

( و همچنین برای افراد سال‌گه نئوپلازم دارند به سرطانی مبتلایان) (به‌بود رژیم

( بر اساس توصیه‌های انجمن سرطان آمریکا راهنمای‌های تغذیه‌ای (است. آن توصیه‌ها، مصرف مقادیر کافی نان و نئوپلازم دانه کامل، غذاهای حاوی کلسیم، موهاس و سبزی‌ها، دریافت کافی رز مغذی‌ها و مقادیر معقول اس‌دهای چرب امگا-9 همراه با ورزش کافی را مورد تشویق قرار می‌دهد. آن‌ها که از سرطانی جان سالم به در برده‌اند نیز باید تشویق شوند که از همان راهنمای تغذیه و ورزش پیروی کنند

## REFERENCE

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.cancer.gov/](http://www.cancer.gov/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

فصل چهارم رژیم غذایی در بیماری‌های عفونی

## Diet Infectious Diseases

تنظیم‌ن‌دهی رژیم غذایی در بیماری‌های عفونی

## رژیم غذای دیپنومونی

### Diet IN Pneumonia

ذات الرئه آشفته پهل و کاه بیپنومون

نژم عرف است، ک بماري عفون ال ته اب ره است شرح بماري به صورت حاد  
 وضع ف عموم بدن مئون داست و معم ال بماران دچار بال

الوه بر رژم دارو خاص بماري، رع ات رژم غذا مناسب باعث کاهش شدت  
 بماري و تق و تبدن بي مقابل ماب بماري مئشود

نکته ي مهم آن است که رژم غذا بماران بآبه گونهي باش که هنگاهل ع موجب  
 نشود. همچنآد از حجم کم تري بوخدار باشد تبلا افزاش حجم معده تحرک سنفاه  
 مويج تشدندگ نفسنشود

در آن بماران در صورت وجود حالت تهوع باد به سرعت آن را درمل کريتا منجر به  
 بروز است فراغشود

و سفده یتخمر مرغ در دوره ی حاد بُماری مصرف شُر، عصاره ی گوشت، سوپ توصیه مَشود و در نِقَطه ی مقبَل، غذاهای میساسته ای و شُر نَبَاد برای حَتَّ کِنار گذاشتن و نَد

نَبَاد فراهمش شود و حَتَّ مصرف مَاعَت خن کهم برای اَن بُماران مصرف مَاعَات المانع هستنَد. مصرف مَاعَات با عَشْمُود تا کَلَه هاسان تیویتننَد مواد زائد را از خون خنجرکننَد

برای کاهش لُغْظت خلط مَفَسْرَهتن بو تا حی که موجب تساع شدد معده مَاعَات گازدار نشوند، مَتوان از آن اهل تَفاد کرد

ذات الرّه مَتواند خَلَّ شُدَد و ته قَن رِفِد حَات باشد، بنابر آن بهتر

سَلت اِقْدَامَه پُش گَرانِه را رَعَّت کِنَد تا دِچار اَن بُماری نشود

بهتر است تا دو سه روپس از پ اَن آمدن تب از غُسل و لِبیک است فاده کِنَد، پس از آن مَتوان کَمکم غذا های جاممان گوشنت تخم مرغ و.. را شریع کِنَد

غذاهای بادبگون های شیند که به راحتتوس طریقت گه گوارش بُم اَقْلابعضم باشنَد

نَزیمواند است فهاکنَد، بهتر است از موه هَا که برای جَا گَزَن مَاعَات از آب موه است فادکنَد. موه و سَبْش تریویتننَد مان نَذان ان اس پرتقال C حاوی وَت اَمِن

سبزجات تازه حاوی آن تاگس دان هستند که به زدودن سموم بدن کمک زیادی  
کمیند

در ضمن مصرف نوشیدن های محرکمانند قهوه نبرکفده و چای پرن گ رتاپا آن  
بماری متفق کند

## REFERENCE

[www.naturalhomecures.com](http://www.naturalhomecures.com)

[www.simple-remedies.com](http://www.simple-remedies.com)

## رژیم غنقی در سل

### Diet in Tuberculosis

سل بیماری است که ارتباط مستقیم با سوء تغذیه و نقص سیستم ایمنی و وضع تغذیه معیشتی نامناسب دارد.

از آن رو رژیم غذا در مرحله حاد بیماری (بابتب ال ست) باید حاوی مقادیر زیادی مقادیر و به طورمتن اوب ط 19 رویتد لتیبب اش د. حجم مقادیر باید به اندازه ای باشد که هم مقدار آب از دست رفته را جبران کند. مصرف شیر، آبموه، انواع سوپ و آب برای آن منظر من پس با است.

در افت پوتیئن هم ال و برن از های روزانه بابتا 57 درصد فزایش آبدکرب و هدرات کافیه و رنگل و کز س اکاروزنوش است به باد در غذا های روزانه جن دهشود. فرن و پودنگ های مختلف منس با است.

به محض کاهش تب باید غذای نرم به بیماری داده شود که با توجه به نیاز و تحمل بیمار، غذا بتواند به نرم اطبعاش تهباش دیکل س هم برای به بود زخم موثر است. چغندر شلغم و بروکل، حاوی کلسیم بهشند.



دایته‌ی بَماری وعده‌های غذا بآد هر دوساعت بشد و در دوران تب، مصرف کربوهیدرات و غذاهای سرخ‌شده را محدود کرد. در مرحله تب مزمن وبه عبارت پیشرفت بَماری، بَماری با کاهش شش‌ته، خستگی، عرق‌بانه و سردی در دست‌ها و پاها دیده می‌شود. لذا رژیم غذایی بَماری از رژیم‌های دیگر متمایز است.

سبب اصلی بَماری است و تشخیص آن بر اساس علائم بالینی و آزمایش‌ها می‌باشد. تشخیص بَماری از سایر عفونت‌ها با استفاده از روش‌های تشخیصی می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد.

توجه داشته باشید که تشخیص بَماری با استفاده از روش‌های تشخیصی می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. در صورت تشخیص بَماری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد.

## REFERENCE

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

## فیصل پنجم رژیم غذای درس رطانه

### Diet in cancer

تنظیم‌کننده و تهرج مرضی و رست‌گردان است اذار

## رژم غذایی در سرطانی مثانه

### Diet on bladder cancer

در مطالعه جل ب ربر روی ک هزان فربه عمل آورده اند که نشانگر نقش ویتامین ای پیشگیری از سرطان مثانه است.

به همراه رژیم غذا در به عبارت دیگر افرادی که به اندازه لازم و کاف ویتامین ای دریافت نمودند 57 درصد کمتر از دیگران در معرض بروز سرطان مثانه قرار داشتند که رقم است چشمگیر قابل توجه.

در پیشگیری از سرطان های پیوسته و مثانه در ک دو در عن حال نقش ویتامین ای پیشنه ادگرده و کم و بیش ثابت شده و برای جمع گیری نتایج هنوز به مطالعات دقیق تر نیاز است

ویتامین ای که آن تا کس دان است و با آن عمل خودنمگذارد را دنگال های آزاد موجود در بدن که از سوخت و ساز مواد غذا و احض و رس موم در بدن به وجود م آن در بفلته های بدن اثر نامطلوب بگذارند

در مواد خ و راکم اند

اسفناج،

روغن های گاه،

زیتون،

اکثر سبب زچایش بزتره دانه های روغنمان ریپسته فن دق و گردو و بادام و تمام ای وجود دارد

و تمام ای حملول در چرباست و خوردن و تمام ای  
مصنوع آن هم خود سرانه و بدون مشورت پزشک و مدت خاصیت غده کارست خطرناک  
زرا زاده روی صرف آن موجب ساری از ناهنجاری ها مگردد

بهتر نرسخه غذای برای تمام ن و تمام ن ای  
وسلن و بدن و درنتج پیشگیری سرطان و  
بماری قند و بماره ای قلب صرف ال دوس بزیه همراه قیاداری مغز گردو بادام  
پوسته و همچن ن روغن زتون و سرکه است که سلامت ن و با ارزش تر ن غذا مباشد

## REFERENCE

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## رژم غذایی در سرطان پانکراس

### Diet on pancreatic cancer

#### مواد غذایی و افزایش خطر سرطان پانکراس

مصرف زیاد مواد غذایی خطرات بالایی را افزایش می دهد و مصرف کنندگان نوشیدنی الکلی به بیش از همه در معرض خطر قرار دارند

نوشیدن نوشابه های قندی دو بار در روز احتمال آن سرطان را دو برابر می کند

رژیم نشکر درق هوپن جبار در روز آن خطر را تا 07 درصد افزایش می دهد

محققان دریافتند که مصرف قند باعث می شود پانکراس مقادیر بیش تر پلئوسول نتول کند

متاسفانه مصرف نوشابه های غلظت کالی قندی در سراسر جهان بالاست و آلتیتم حده از آن نظر در اسکشوره های جهان قرار دارد. مژانیت بالی سرطان کراس در آن کشور الی به بیش از 91777 مورگزارش شده است

سرطان پان کراس با مصرف موه و بزى كاهش مى بدم

تحقیقات جدد اركان ایلپشن هاد مكنند رژیم غذای غنی از موه و بزى میتواند به كاهش سرطان پلین کراس كم كند

در م آن سرطان ها، تومورهای پیل کراتین کی اقتاس فلن گزترن مقادر ادامه حات را دارا است به طوری كه کمتر از 5 درصد بماران تا 5 سال پس از تشخص زنده می مانند

پشبنی ض عف آن بمارى تا حد زادی مربوط به آن است كه به ندرت در مراحل اوله تشخص داده می شود و دل نشن اختاكت و رهاط حتمالی آن بمارى حاتى است

مصرفبشتر موه و بزى جات و مان نبورکلى وگاكل مبا كاهش حتمال سرطان پلین کراس ارتباط دارد

آنتی اکس دان ها پاكس ازى رادكال های آزادكس زن كه میتوانند دمن جربه صدمق اشى از بمارى بهس لول مشون د، به دفع سرطان كم كند

به اللنام علوم اللتباط محدود به مردان بود و دركسانى كه اللترن مصرف موه و بزى را نتونند حتمال اب العبه سرطان پان کراس ك دوا حتمال آن در فلرادی با پ آن ترن حدمصرف بود

چنانچه طباطبائی و همشخصا در مَازَنان مشاهد قشود. همچنان در بخش دنگری از آن  
 مطالع همشخصا شایسته ای اکسیدان لکپن به و ژمبر علّس رطبان پلین کراس فی بلبت تنه  
 در مردان اثر مخاطب بخش دارد

لکپن که درگ و نهنرنگی و مصوات آن به مَزان زادی وجود دارد جزو خانواده ی  
 ترکیبات گاهای به نام کاربون ویئده اس تک هبرخی از آن ها در بدن بآفت و اکسیدان تبدیل  
 میشوند

بگفته ایم حقیقت اینست که، سبب طابلی و نرسب زجده و مان نبو کلوی و گاکل من اب ع  
 اصل ی کاربون ویئده و و تام ن س هس تند

و تام ن سی

نژات و اکسیدان دنگری است که با کاهش احتمال س رطبان آن کراس رطاب دارد

مهمتر آن عمل بر وزن س رطبان آن کراس شام لست عمال دخانات، نسبت،

افزایش سن، مصرف زاپوتیئن های حیوانی و چرب و موافقندی و

سلیقه صیالت ب ع فونت مزم پلین کراس است

به نظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌ها پیکس‌سازی را در کال‌های آزاد اکسیدان‌ها که می‌توانند منجر به صدمه‌های ناشی از بیماری‌های مزمن شوند، به‌دفعه سرطان‌ها را کم‌کنند

به هر حال تحقیقات نشان می‌دهد که در حال حاضر تنها راهی که می‌تواند از سرطان پلین‌کراسپش‌گری است و ترکیب‌های و مصرف موه‌وی‌ب‌زی‌ت‌از‌ه دو عامل موثر در آن است

سرطان‌های کراس

خطرات ال‌به‌سرطان پلین‌کراس با مصرف زنجری

پژوهش‌گران در کت‌حقیق جدید نشان دادند که چربی زرد موجود در رژیم غذایی، خطر ابتلا به سرطان پلین‌کراس را افزایش می‌دهد

مقدار زنجری که از طریق مصرف ال‌ب‌گوش‌ت‌ق‌رمز و فرآورده‌های پنی‌وار بدن می‌شود خطرات ال‌به‌سرطان را کاهش می‌دهد

نتایج بررسی‌های پژوهش‌گران نشان داد: مردان و زنانی که به‌طوری‌مقدار زیادی چربی در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند به ترتیب 59 و 19 درصد بیشتر به سرطان پلین‌کراس مبتال شدند



همچنین شکرکتن دگان در آن تحقیق که به میزان الی از چربی هایش باعث شده  
مصرف می‌کوند در مقاس آنی که کمتر از آن مویش فادکرده بوند، 96  
درصبتش در معرض خطر به البه آن سرطان بوده اند

بجوات رَس سرطان پلین کراس را کاهش می دهد

مصرف بَش از دو وعده آن شَرنی دهفته خطر البه سرطان پلین کراس را افزایش  
می دهد که بشل و ربای جو جاگزُن می شود

محققان شگها ال قرن در افتان دم صرف روزانه دو وعده بجوات خطبت البه  
سرطان کراس راتا 47 درصد کاهش می دهد

براس آن گزارش، مصرفانواع بجوات و التنتنها از دابت و بَماری هایش  
جلوگیری میکنند بلکه مانع از اب البه انواع سرطان به خصوص سرطان کراس می  
شود

محققان ببلررسی 591 فربت البه سرطان پلین کراس و 2072 فرس الچا شراطنی،  
وزنی جنسی و سابقه دابت کس الروفاتن دکه بجوات مانع از اب البه سرطان  
پلین کراس می شود

مصرففاتگی بّش از دو وعده ان شرنّی خطبت الابه سرطان پلن کراس را افزائش  
می دهد

در نه ات آنکه مهترن علل بروز سرطان پلن کراس شامل است عمال دخانات، تبّبت،  
افزائش سن، مصرف زاپوتئ ن های حوانی و چرب و مواقندی و سلیقه صت الابه  
عفونت مزمن پلن کراس است

## REFERENCE

[www.pancreaticcancer.org](http://www.pancreaticcancer.org)

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.reuters.com](http://www.reuters.com)

## رژم غذایی در سرطان ریه

### Diet on lung cancer

گر می‌خواهد سرطان ریه نگرش گار نکشد  
 و اگر سگری مستقیم بکند و

من حال پاکت سیگارتان را برای همش راهی سلنظباله کند  
 سگربه طور کلیت و علت اصلی 80 درصد از م رگ و مناشی از سرطان ریه  
 البته عرسگری هام به آن باماری تال میشوند است  
 بهتر است بدانقدر گرفتار در معرض دود سگار احتما البتلاى فلراد عرسگری به  
 آن سرطان را 97 درصد افزایش می‌دهد.  
 در واقع افراد سگری نته‌ا خودشان ابالی جان خوش‌اشموند بلکه بفاراد سالم  
 نر آسب می‌زنند

زمانی که سولوله‌ای سرطان با بوی ریح می‌شعریه نابود کردن سولول هلی بدن میکنند، گاهان چلپای تمام قد برابر آن هاسنگلی کرده و اجازه ورن‌گری به آن هانمی‌دند

از انواع گاهان چلپای محسوسه‌اند که با سولولگله‌ای کلم، کلم بورکسول، روکلی سرطان زام‌بله میکنند

اگر تب‌الدل آن می‌گردد ب‌آبگ و م که آن گاهان حاوی ملبه‌ئام سولفورفان استند که با سرطان مبارزه میکنند

همچنین آن گاهان حاوی ماده‌ی دگری به نام آن‌دول -9 متانول ن‌ز هستند؛ آن ماده همانند کگروه تهننده عمل میکنند قبل ازنا که سولولها به واسطه‌ی آسب‌های ولده سرطان شوند شروع به فوعت رمم آن هان میکنند

محققان به آن نتجه ریلند که مصرف کابیسول و بروکلی تقواند احت‌الم‌تال به سرطان ره را تا 57 درصد کاهش دهد

سگارشیه‌ای بخورد: پرتقال‌پاپا، هلو و فلفل دلم‌های قرمز و هوج

نق‌طی مشت‌ترک همه‌ی ن‌گ‌اهان، رنگ قرمزاً لادن‌جی آن هالست. آن رنگ ر نوعی کالرت‌نویخ تولد میش‌ود.

آن رنگ‌دان‌هی آن‌ت‌ط‌ک‌س‌ن‌ای لادن‌ج‌یک‌ون‌بگ‌ت‌اک‌ر‌پ‌ت‌و‌گ‌ز‌ان‌تن نام‌ده‌ه‌ش‌ود، به‌ن‌ظر م‌وس‌د‌که از ره سگاری‌ها محافظت میکنند

مصرف مواد غذای‌س‌رش‌ار از بل‌د‌ف‌ول‌ک‌در افرادیکه سگاررا ترک‌کرد‌ه‌اد، احت‌مال اب‌الیه س‌رطان ره را تا 57 درصد کاهش می‌دهد

مطالعات نشان می‌دهند نشستن رژیم غذایی سبزیجات اکوتوپیک زنان تن در افراد سرگاری  
 اجتمالیات به سرطان ریه را 14 تا 90 درصد کاهش می‌دهد

مواد غنی بر پایه سوا

مطالعات تقوی نشان دادند که هورمون‌سل‌تروژن‌تواند به افزایش تومورهای ریه و  
 هم‌ن‌طور تومورهای سینه‌ت‌ل‌من‌جر می‌شود

موتند سرعت رشد تومورهای سرطان‌ی‌لم‌ح‌قق‌ان‌موتند که کاهش تأثیرات  
 کاهش ده‌حت‌پیش‌رفت‌سرطان‌ریه را توق‌ف‌م‌کن‌د

اخ‌راً مطالعات جدید نشان دادند ماده‌ای در سوا وجود دارد که م‌ت‌وان‌ت‌وان‌ای  
 پرت‌وم‌ان‌ی‌را‌در‌ب‌ه‌اد‌س‌از‌ی‌س‌ل‌ول‌های‌سرطان‌ریه‌افزایش‌ده‌د

آن ماده‌ی طبعی اُفلاون نام دارد و م‌ت‌وان‌د‌ن‌ت‌وان‌پ‌رت‌وم‌ان‌ی‌ار‌در‌ن‌اب‌ود‌ی‌ت‌وم‌ور‌های  
 ریه‌افزایش‌ده‌د

از ریه‌ش‌ما‌ح‌اف‌ظ‌ت‌م‌کن‌ن‌اب‌را‌ن‌ت‌ول‌م‌ش‌ت‌ق‌ات‌ش

ماده‌ی هایس‌رشار از اس‌ده‌ای‌چ‌رب‌ام‌گا‌9 را درآب‌د

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف سرگاو چربی م‌ت‌وان‌د‌من‌ج‌به‌اب‌ال  
 به سرطان ریه‌ش‌وم‌ت‌خ‌ص‌ص‌ان‌ت‌وص‌ه‌کم‌ون‌د‌که‌م‌صرف‌م‌اه‌ی

را ج‌ا‌گ‌ن‌گ‌وش‌ت‌ق‌رم‌ز‌کن‌د

محققان به آن نتیجه رسیده که مصرف کافئین و بروکلی نتواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا 57 درصد کاهش دهد

به خاطر آن که ماهی ملسرشار از اسیدهای چرب امگسولتند که به نظر می رسد اثرات منفی سنگار و چربی های نهانی را کاهش می دهند. ماهی های از قبیل ماهی آزاد، ساردن، ماهی هکرو و... سرشار از آن اسیدهای چرب مفید هستند

از مواد غنی سرشار از سلنیوم که عملشود

اسفناج، لوبیا و... سرشار از اسید فولیک هستند.

اگر سنگاریوتد و آبه تا زگی ترک کرده آد، اسید فولیک و ویتامین ب

زادی صرف کند. اثرات سرطان زایی و تنوع جدی است اما آن دومیاده، سلول ها را از آسیب های فیزیکی و توهم حافظت میکنند

نتایج مطالعات مرکز پژوهش سرطان آن در سبق نشان دادند مصرف مواد غنی سرشار از اسید فولیک در افراد یکه سنگار رت ترک کرده اند، احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا 57 درصد کاهش می دهد

## REFERENCE

[www.cancercouncil.com](http://www.cancercouncil.com)

[www.readersdigest.ca](http://www.readersdigest.ca)

## رژم غذایی درسرطانکبد

### Diet in liver cancer

مصرف بعضی از مواد غذایی طبعی فعال **تکبد** را در حد مطلوب حفظی کند. داشت ن **کبد** الم باعث می شود انرژی بیشتر و حالیه تر شریکه باشم. ولی **بد** ی که بملقوبه درستی کار نکنند، باعث احساس تهیستگی، سردرداش کال در تنفس، حساسیت وعدم تحمل بعضی مواد غذایی، مشکلات پوستی و افزایش وزن می شود

غذاهای مفید برای **بده** دو گویو عمده تقسیم می شوند  
 مواد غذایی که فرآیند سم زدایی تصفیه را افزایش می دهند  
 مواد غنی غنی لایتهای اکسیدل که در طی فرآیند سم زدایی **از** **بده** محافظتی کنند  
 در قسمت زیر به 8 ماده غذایی مهمه برای **بده** مفهستند داشته می شود

سر و پاز  
 سر حاوی آل سن ( کوع آن تی کسدان (سلت که کترکب سلفوردار است و برای سم زداییهت و موثرت **کبد** لازم است.

سر **بده** کم کم کند تا بدن آراز آلودگی جوععضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استرئوژنیک کند

انواع کانیل مبروکا گول کلم، کلق مری، کلم پچل کب روکسل

کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای بسته هستند. آنس بزجات دارای مواد هستند که بعضی سموم را در بدن شیمی می رکنند؛ مثلاً نتروزام ن های موجود در دودس گار، و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی

همچنانواع کلم دارای مولد بنام هملوکوزوال تتلوتند که باعث می شوند کبد آنزم های را توکلند که برای انجام فرآند م زدای الزهستند

آب لومترش تازه در آب داغ -3

آب لومترش تازه را در ک ل وان آب داغ برزد و لوصبح بطورتل بنوشد (البته اگر ناراحتی معده ندارد). آن کرا باعث می شود کبد پاک شود و عمل سم زدای تصفیه آن افزایش آبد

همچنان تلهود ص فرا را تحرکمی کند، معده و رودرا پاک میکنند و حرکات روده ای را افزایش می دهد

چغندر

چغندر، تصفیه ی خون را تقویت می کند و فلواتسنگن را در بدن جذب می کند

مژه هاغنی از آنتی اکسیدان

بر اساس مطبوعات مشخص شده که مژه ها ی زرشیترن مقدار آنتی اکسیدان ها را تاو که بترب غنای آنتی اکسیدان یعلویتند از آل وکش مش- زغل اخته شاتوت-توت پرتق الگرب فورس سرخ طال بی- سبو گلابی. در طوفران دسم زدا و فونگی تمشک آ تصفیه کبد، تعداد زادی را دکالزاد تولد میشود که برای کبد مضر هستند. آنتی اکسیدان ها کبد برابر آسب را دکال های آرد، محافظتی کنند

سب

سب دهر اپکتی است که میتواند به فلزات سنگین موجود بودن متصل شود

جزوه رژیم غذایی در بماره لتن نظم ن دضا پوردست گردان سلت اذار



به خصوص در وده بزرگ (و باعینفع آنها از بدنشود. آنکاربا **کبد** ی را کاهش می هد و ظرفت سم زدای آن

ش آویهنکن گر فرن گی )

آتشوتولی صفر را افزایش می هد. کی از کاربها ص ف را ن است که سوم بدن را از طرقروده پاکمی کند

دق ق بعد از خوردن کگلوله آتشی (تصویربال (تشریح ص فرات اص در ص داف ز اش 30 می بید

ال د سینجات برگیشکی ت ند

ن س الترشح و جرن ص فر را در داخل **بیدافزا** ش می هد و تحرک می کند؛ مثل (اشکی کال بال) و سکی ای تلخ

کته ق ابل توجه \*

خوردن مواد غذای که در ال می شده است نمیتواند جا گزن داوی تجوز شده توسط پزشک شود و باد همراها مصرف آن مواد غذایه توصیه ی پزشک خود در آن زمنه نر علم کند

## REFERENCE

[www.cancercouncil.com](http://www.cancercouncil.com)

## رژم غذایی در لوسمی

### Diet in Leukemia

لوسمی همان سرطانِ خُواسِت که به چه‌انواع مختلفِ دُده می‌شود. اَن‌سرطان از سلول‌های مغزسخت‌خول شروع می‌شود و تکثیر می‌آیند و سلول‌های ناهنجار تمام سلول‌های خارج از محدوده‌ی خود سلولی‌های طبیعی مغزسخت‌خوان را ز درگیر می‌نماید. لوسمی در همه‌گروه‌های سنی اتفاق می‌افتد، اما بیش‌تر در افراد بالای 67 سال دُده می‌شود.

عوارض اِچ‌بِی آن بُماری متفاوت است و می‌توان بَس‌اَر شد ب‌اشد

به علت اثرات مخربِی که آن بُماری بر روی بدن دارد و همه بدن‌تحت‌الشعاع خود و اجرای کسب‌نامه غذایی سال‌بَس‌اَرچائی‌زا اهمیت قرار می‌دهد، داشتن کتاب‌غذاه‌ص‌خ‌ح است

به علت روش‌های درمان‌گِیون‌لِگِو که بُماران سرطان‌ی بچهر به تحمل آن مله‌ت‌ند، کاهش وزن به طبع‌تم اتفاق م‌لف‌ت‌د

در آن بُمان‌ا به سرعت کاهش می‌بُده‌ت‌ه‌ا

ک بُم‌ا‌ر‌س‌رط‌ل‌ی ب‌ا‌د از رژمی پُوی‌ک‌ن‌د که در آن تمام گروه‌های غذایی وجود دارند

آن بماران باد از وعده های غلی کمی جمل استفاده نمود، ولی تعداد وعده های غذای آن ها باد بیشتر از 6 وعده روز برسد

به علت اثرات مخربیکه بمارلوس می بر وی بدن دارد و همضواحت الش عاع خود قرار می دهد، نتیجتاً تغذیه صحیح و اجرای کسب نامه غذای سالم بسار حائز اهمیت است

### کالری

برای دریافت کالری مصرفه، میتوان از غذاهای پیکالری مانند مثل معجون های مختلف، استفاده نمود

### پوتی آن

پوتی آن نیروی تقویت آن بماران حیوان است. پوتی آن را میتوان از غذا های تخم، مرغ و ماهی گوسشت قرمز

به دست آورد

### آب

بدن مهم است، زیرا درنتجه برای آن بمانه به منظور مقابله بکلم آبی درافت آب درمان های چون شیمی درمانی و روتراپی، بدن آن بماران آواز دست می دهد

مصرف مقیدار کفلی آب و ماعات بوا مقابل مابوست بیحالی و رخوت که در آن بماران شاعسلت، کمکنندمی باشد

## چند توصیه مفید

برای افراد سالمی که به لوسمی، غذا خوردن در افراد خانوادگی و جمع فامیلسی کمکننده بلتیکار باعث می شود که حواس آن افراد پرت شود و متوجه غذا خوردن برای آن افراد غذایی خوش مزه و لذت بخش تر از غذاهای که در مقادیر کم آنکار به آن ها کم زادی می نماید و اختشاد آن . تهه میشوند اسفاده نماید هدر هنگام خوردن می کاهد

اجام برخی ورزش های فاعلی ای بدنیه منظور افزاششده و تم آن افراد به خوردن، مفید خواهد بود

در بعضی از بیماران مالبه لوسمی افزاشش وزجاقی، اتفای معمول و شاعلت که آن امر به دلالت حساس آب در بدن آن افراد است

اجرای رژیم های کاهش وزن برای آن بیماران اصالکار صحیحی نیست، بلکه رژیم کم چربی کم نمک برای آن بیماران مفید خواهد بود

ارتجربه میکنند و مبلان به لوسمی الی می چون حالت توع، دلشوبه و سفر ممکن است غذا برای آن ها جذب و خوشنشدن باشد خصوصاً اگر سحت درمان های مختلف قرار گیرند.

عده ترانر جان بی آن درمان ها کاشی توان ای جذب مواد مغذی از غذاهاست

مشورت با یک رژیمشناس کوشش است غده مولتد به شمامک کند تا یک برنامه غذایی مفید برای آن بیماران تنظیم و تهه نماید

## REFERENCE

[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

## رژم غذایی در سرطان سینه

### Diet on breast cancer

مبتلایان به سرطان سینه در رژیم غذایی خود باید به غذاهایی که در برنج، حبوبات، میوه‌ها، لبنیات، ماهی و تخم‌مرغ است، توجه بیشتری داشته باشند. رژیم غذایی در سرطان سینه باید به گونه‌ای باشد که به بدن انرژی دهد و به بهبود روند درمان کمک کند.

اغلی اوقات تاکنون پزشکان بر پش‌گیری از آن بیماری است، اما شمه زنانی که با سرطان سینه زندگی میکنند، مواجد بدنند که چگونه می‌تواند شناس خود را برای زنده ماندن افزایش دهد.

در آن مطب دیاره ی رژیم عفا موثر در زنده ماندن طوالتی تر بمانا مبتلا به سرطان سینه، صحت می شود

زنانی: درگی تحقیقاتی که اخیرا در جمله انکولوژی به چاپ رسیده است، مطرح شد که در مراحل ابتدای سرطان سینه به سر میزنند، اگر رژیم غذایی غنی از مویه، رلم صرف نم‌اند، میتوانند وینات کم چربس بزجات دانه‌های کامل غلات سیوس دار مر طوالتی تر شسته باشند

افزایش ال به س‌ارانوع سرطان و بیماری مزمن دگکه به آن روش غذا می‌خورند نیز کمتر در معرض خطر مرگق رارمی گزند

آن تحقیقات در دوره زمانی 8 ساله انجام شد

مارلن ال وان " کم‌حقی کمال‌فرنی می‌گود: مصرف کبیرن امه غذایی غنی از دگتر مویه اس‌بزجات، الت سیوس دار و ماکن، و مصرف کم‌ترگشت قرمز و غذاهای فرآن‌دشده

موتقد تاثر مثبتی روسی‌المتی زنان بشوق‌باشد، به طوری که از دگر سرطان ها بَماری های مزمن نَز مچوگری نماد

نتاج آن تحقیقات، نتاج طالع‌انقبلی را نه که بان مواش‌تند "آن رژم غذای می‌تواند عامل مهمی در مخاطس‌الت عمومی بان و بچود دگر بَم‌اره‌لی‌باشد"، تقووت کرد

آفته‌های که در مجله‌ن‌کول‌وژی‌به چاپ شد، بی‌اس بررسی 2372 زن که در مراح‌ل‌بت‌دای سرطان سنه قرارش‌ات‌ند، وم‌باشد

بقی سال های 1777 تا 1771، آن زن‌ن‌پرس‌ش‌نامه های ربار رابطه با رژم غذای، فع‌ال‌تبدنی، وزن و دگر عوام‌ل‌وشرس‌سال‌متی کامل کردند. از آن‌هه بعد، آن ها مدت فنیوت کردند که 8226 ل‌س‌ت‌حت بررسی و پی‌گری ق‌گ‌ارفت‌ند. در آن دوره‌زمانی 218 مورد از مرگ و مَره‌ال‌د‌ت‌باط با سرط‌ان‌سنه بود

پروی "Prudent" تم "وان" متوج‌ش‌دن‌ؤ‌ن‌ان‌ی‌که از هم‌ال‌بت‌دای‌کار ان‌رن‌امه غذای می‌کردند، مرگ و مَرش‌ال‌کم‌ت‌ک‌ان‌ان‌ی بود که از رژم غذائی‌غربی "پروی می‌کردند

رژم غذای "غربی" حاوی مقدار زای گوشت قرمز و گوشت‌های فرآورش‌ده‌هم‌برگر، سویس‌س و کل‌لب‌اس، غذاهای آماده لب‌ن‌ک پرچرب و تل‌ت‌ص‌ف‌ه شده ش‌ل‌ن‌ان و آرد سف‌اد است

زن‌ان‌ی که ثبوت‌تر عادات‌غربی را در غذا خورنی ش‌ب‌ن‌ن می‌گرفتند، احتمال مرگ و مَرش‌ان 49 درصد بیش‌تر از زن‌ل‌ص‌ود ک‌خ‌لی کم از آن‌گونه غذاه‌ل‌ت‌ف‌ادمی‌کردند

با آن که در آن تحقیق، هچ‌ک از آن‌دو برنام‌ه‌غذای

( "م‌ظ‌لف‌کن‌نده" و "غربی" ارت‌باط‌ها احتمال عود م‌ج‌د‌د‌سرطان‌سنه و خطر مرگ ناشی از لب‌ماری ن‌داشت‌ند، الم‌ل‌ت‌باط‌ب‌ن رژم غذائی‌ت‌عداد بَم‌اران با مرطوال‌نی تن‌شان می‌دهد ک‌م‌ال‌م‌ غذا خوردن‌ک عامل خ‌لی مهم برای ن‌ افرادوم‌باشد

به آن ترتیب مطالعه فوق‌نشان داد که خوردن غذاهای سبک برای داشتن عمر  
والنی تر در مه افراد و تیج مبتلایان به سرطان سن مبسار مفه است

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.livescience.com](http://www.livescience.com)

## رژم غذایی درشیمی درمانی

### Chemotherapy Diet

برای بیماران سرطانی حوۀ غده در طول شیمی درمانی بسیار مهم است. هدف اصلی دق بل پعد و در طول درمان حفظ الری کلفی برای حفظ وزن بیمار، پوتی کافی برای قدرت من دس ایمنی، ال بردن توان ای بدن، افزایش تحمل بدن در برابر درمان است.

در حالی که سعی مکن الری و پوتی بدن خود را تا مکن درنظداشت باشد کنگ جان دن کم بوده ای غده ای در برنامۀ غذایی خوبسار مهم است.

از پزشک و متخصصت غده خوب پرس گه آمی توان هولتی و تا امینت فاده کن. عوارض جان بی درمان ممکن است غذا خوردن رک می کش کند. راهن ای ای رژیمت غده ای مورد نازش را، بهش مطر عرفی کند

پدراي غذاهاي جذبش

در وعده های غذایی خوبکم و آری خورد

اگر ایمن لکوسن گی نمی کند ک غذایی سبک و سالم بخورد



سع‌ی‌کنَد در مَحَط‌های تازه غِذای خورد

قبل از غذا خوردن کمی قد بزنَد

در رژیم غذای خود و تمام‌ن‌های از قبیل موه‌سب‌زجات و ال‌بت‌گن‌جان‌د

مقدار زادی آب و م‌اعت‌بن‌وش‌د

م‌اعت‌ب‌بدن‌کمک می‌کن‌ت‌با‌اف‌زایش‌ح‌جم‌ادرار از بوس‌ت‌م‌ج‌و‌گ‌ری‌ش‌ود. ادرار م‌کرر م‌چ‌ن‌ن‌از م‌ش‌ال‌ت‌کل‌ه‌وم‌ث‌ان‌ه‌ج‌لو‌گ‌ری‌م‌ک‌ن‌د

نوش‌دن‌م‌اعت‌ز‌اب‌ع‌ث‌ج‌ا‌گ‌ز‌ن‌ش‌دن‌آب‌از‌د‌س‌ت‌رف‌ت‌ه‌از‌ط‌ر‌ا‌ق‌ص‌ت‌ف‌را‌غ‌و‌ا‌س‌ه‌ال‌می‌ش‌ود

نوش‌دن‌آب‌نوش‌دن‌ی‌های‌ع‌ر‌ش‌ر‌ن‌ب‌اط‌ع‌م‌های‌م‌خ‌ت‌ل‌ف‌و‌ب‌د‌و‌ک‌ن‌ف‌ی‌ن‌ب‌س‌ا‌رم‌ف‌د‌است. آن‌م‌اعت‌س‌م‌وم‌را‌از‌ب‌د‌ن‌ف‌ع‌م‌ک‌ن‌ن‌د

ب‌ه‌ان‌د‌از‌ک‌ل‌ف‌ی‌پ‌ور‌ت‌ی‌ن‌م‌ص‌ر‌ف‌ک‌ن‌د

پروتئین دساختار ماهچه هاست خونپوست و خون دخالت دارد

پروتئین زخم ها را التام داده و به سیستم امنی بدن کمک میکند

بهترین منابع پروتئین ماست تخم مرغ، مرغ گوشت های بدون چربی و کره بادام زمینی است

در صورت تمایل است فاده پودر های پروتئین و دیگر مکمل های غذای، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید

به اندازه کافی کالری مصرف کنید

کالری به عنوان سوخت بدن مصرف میشود بدن آن سوخت را برای انجام تمام عملیات های خودش املا التام داد پس فاده میکند

بهترین منابع کالری میتنی، آووکادو و تخم مرغ است

همچنین کره، آبگوشت و سس های مختلی فتمتوانند از غذا های پر کالری باشند

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

[www.cancerinformation.com](http://www.cancerinformation.com)

## رژم غذایی در سرطان معده

### Diet for gastric cancer

بانتوجهداشت وجود عوامل خطر همواره به معنی تال به بماري نوست وتنه اشراط  
 ربراي ابالبه بماري نشتتر گند

تحقیقات پزشکان "کمركز سرطان اسه در ژپنحاکه از آن لستکه همصرف بش از  
 حدنمک باسرطان معداوتباط دارد

چنانکه همصرف 6-4 گرم نمک در غذای روزانه، خطبتالبه سرطان معده رافلزاش  
 مدهدکوسانیکه روزانه 25-21 گرم نمک همصرف میکنند، خطر ابالی آنهابه  
 سرطان چند برابر میشود

محققان آننتأج ربا بررس عادات غذای 47 هزار داوطلب وبا درنظرگفتن عادات  
 دیگر آنهلمان دسگارکشدن ومصرف مشروبات الکلی در مدت 22 سال به دست  
 آوردند

همچن ن بگزارش نشره ي بن المل لسرطان افرادي كه در دوراننوجوان و كودكاً خودبه طور معمول هر روز چپس مصرف مكنند،

په دلال وجو دمقاد ر زادي نمك و روغن هاپيش باع در آن مواد غذائسبتبه دگران 10 درصبتش ترب هسرطان معده مبال مئوند

همچن ن، مسوالن وزارت بهداشت چن وسازمان ج هائيهداشت، القه يوافر چن ها بهانواع رشجات، شورها، غذاهاي دودي مثل ماه دودي وسگار راعلت شع بئش از حدسرطان معده در آكشور مائند

بنابرا ن غذاهاي دود زده ونمكسودش دمگوشت و ماه دودي وخشكشده و روغن هاي سرخشده همگأ احتمال آج ادسرطان معده راف زائش م دند

برعكس مصرف موه وسبزجات ازفرد را در قيلبهت الب هسرطان ميفظت مئند. همچن ن مصرف فبرهاي الت به مزان زادي لها 07 درصد (خطر آج ادسرطان معده راكاهش م ده

برطبق آمارارائ هشده ازسوي سازمان ج هائيهداشت تدركشوره آكه اگوشت قرمز زلالت فاده مئند نسبت الب هسرطان معده نر شعوشت تري دارد.

بنابرا ن بابت توجه فلت هباشنكلس بفاده اگوشت قرمز بئش از 29 بار دهفته احتمال سسرطان معده را دويرابر مئند به خصوص اگوشت تبه صورتك بابپخته شود

مصرف مقادیر زیاد آهن غذای افزایش خطرات البه سرطان معده و حلضرت بطنی ناخته شده است، اما جالب آن است که محققان می‌پندند آن خطر با افزایش مصرف روی کاهش م‌بلد

بگزارش خبرگزاری روترز هلت از نوروکمیتر دوناکوبس اوان شگاه من هسوت در هاپولس و همکاران شنیت آجت حقق روی 94 هزار زنای سه 55 تا 63 ساله را بررسی کردند و آن زنان به مدت 26 سال پیگیری شدند

در آن مدت 05 مورد سرطان استگامگوار شرفوقان (51 مورد سرطان معده و 19 مورد سرطان حلق) گزارش شد. آن محققان بن مصرف آهن و خطرات البه سرطان دستگامگوار شرفوقان اطرککش فکودند. اما بن مصرف روی واحتمالیت البه آن نوع سرطان کلوت باطمعکوس مشاهده شد. آن زنان براس میزان مصرف آهن غذا خود به دوگروه تقسیم شدند

خطرات البه سرطان استگامگوار شرفوقان در کس آن کمترین مصرف آهن غذا را داشتند و در کس آن بیشترین مصرف آهن غذا داشتند و برابر افزایش آن م‌داد. البته باط در مورد مصرف روی برعکس بود، عن بیشترین مصرف روی با 29 درصد کاهش خطرات البه آن نوع سرطان طرقت بظبود. آن نتایج حتبا در نظر گرفتن دیگر عوامل خطرمانند شاخص توده ی بدن، فعالیت بدن، مصرف مولت و تامن و مصرف چربش باعشده، تعریین کرد

## پیش‌گیری بهتر از درمان

شأن ذکر است میزان وفاق در درمان بیماری چندان زادنست، لذایش‌گیری  
 می‌تواند نقش بسزای مهم‌اش تهباش بین ابراز نکات زر را درنظرداشت تهباشد

آزمایش‌های توصیفی و سنجش‌های پزشکی که رامرتبان جام دهد، چراکه معانات منظم‌ت‌گاه  
 گوارش در همه افراد، به ویژه افراد من، درت‌شخص زودرس آن سرطان مؤثر است

تحقیقات نشان دادند که رژیم‌های غذای مهم‌ترین عامل دیتال به سرطان معده استند  
 وبتکاروتن به علت خاصیت آن و سبب‌افاده از غذاهای مخفوی و تمام‌ن‌سلی ای کا  
 اکس‌دان درج‌لوگ‌ری ایتال به سرطان معده بسزای مؤثر استند،

بنابراین مصرف بیش از 4-5 وعده از موه‌ها و سبزی‌های تازه را دیرن‌امه‌ی غذای  
 خوداشت تهباشد. هوج‌بروکل، کاه‌های اران‌کدوی حلوا و... نمونه‌ها از  
 آن‌ها به شمار م‌آند

مصرف نمک و غذاهای سرخ‌پزیده را بسزای محدودکنند و برای پخت غذا، روش‌ها  
 نظیر بخ‌پز کردن و پخت در کبرو و و ربرگ‌زندان. خوردن مداوم غذاهای شور ممکن  
 است خطراتال به سرطان معده را دیراب‌کنند

سنگان کشد و اگر سنگاری هستم قدر آن را کاهش دهد و به سلیقه ی خانوادگی آن  
بماری توجه کند

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)



## رژم غذایی در سرطان پروستات

### Diet in prostate cancer

#### غذاهای و اثر در پیش‌گرمی خطر سرطان پروستات

##### مؤهجات و سبزیجات

گفت‌هشده مصرف 5 بخش مؤه و سبزی دیرن‌امه غذای آروزانه خطر بیماری‌های قلبی عروقی و دیگسورفتاری‌های مربوط به سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. من‌ظور از واحد، به‌طور تقریباً 87 گرم از نوع از مؤه سبزیجات است.

ب‌طبع‌ات‌وجه‌به‌رنگ‌های‌سبز‌تازه‌ها همگام‌با مواد مغذی موجود در آن‌تک‌بات‌و نقش‌مخ‌ظلت‌آن‌ها را کاهش‌فکرده‌اند‌به‌هر‌حال‌مصرف‌خود مؤه و سبزیجات‌سب‌به‌مصرف‌مکمل‌های‌حاوی‌آن‌تأمین‌ها را ج‌ح‌ت‌دارد

##### پیش‌گرمی از سرطان پروستات

چندین‌بررس‌ن‌شان‌داد‌که‌خوردن‌برخ‌غذاهای‌خاص‌خط‌ت‌وس‌عه‌آن‌ب‌ماری‌را کاسته‌از‌یگ‌شت‌م‌جدد‌آن‌ب‌ماری‌در‌ف‌ل‌ر‌ادی‌ک‌ت‌ح‌ت‌در‌مان‌ق‌ر‌گ‌و‌ر‌ف‌ت‌ه‌ان‌پ‌ش‌گ‌رمی‌کرده‌و‌ن‌ز‌س‌ر‌ع‌ت‌ش‌ر‌ف‌ت‌آن‌ب‌ماری‌را‌کاهش‌می‌دهد

نحوه ی تغیر در رژیم غذا

سنگین‌دب‌خش از غذاهای غرسالم را از رژیم غذاً خود حذفکن‌د. به طورتقرباً رعأت رژیم مظلوب جهت‌جل‌وگ‌ری از ب‌م‌اری های قلب‌ - عروقاً م‌وان‌ب‌رای پ‌ش‌ گ‌ری از پورساتات هم‌ناس‌ب‌شد

رژیم غذاً سالم

مطالب موجود در آن‌م‌قال‌ب‌رای‌ش‌م‌اروشن خواه‌ب‌ک‌ری‌که تغیر در رژیم غذاً م‌ تواند‌ش‌م‌ را از خطر سرطان‌پورساتات دور‌کرده و رون‌درشد آن را ن‌کن‌دن‌م‌ا‌د به طور معمول طراحاً آن‌نوع رژیم‌رب‌وط‌به رعأت‌ بردیخت‌و‌رال‌عمل‌ه‌است بخش‌اعظم رژیم‌رک‌رب‌و‌ه‌درات های‌ش‌مت‌م‌ل‌ب‌ر‌س‌ب‌زم ن‌ب‌رن‌ج‌ون‌انت‌ش‌ک‌ل م‌دهد  
م‌صرف‌روزانه ح‌ن‌قل 5س‌رون‌گ م‌وه‌وس‌ب‌زح‌ات

م‌صرف‌پوت‌ئ‌ن‌در حد ن‌از از م‌ا ه‌ و مرغ‌ب‌دون‌ب‌وست‌) و‌ب‌ج‌وبات

خوراک‌غذاهای‌کم‌چ‌رب

قطع‌م‌صرف‌ش‌کر ف‌ق‌ن‌دب‌ش‌ک‌لم‌ست‌ق‌م‌ا م‌خ‌ف‌ش‌ده‌دن‌وش‌ابه‌ها و آب م‌وه‌های ص‌ن‌عتاً

قطع‌م‌صرف‌ن‌م‌ک‌ا م‌حد‌ودت‌در حد‌) ک‌ح‌ب‌ق‌ن‌د‌(روزان‌م‌که هم‌ن‌طورش‌امل‌دوری‌از ن‌م‌کم‌خ‌ف‌در بر‌خ‌غذاهای‌ف‌ر‌آوری‌ش‌ده‌است

نوش‌دن 6-8 ل‌وان‌آب‌هر روز‌وب‌دور ل‌وش‌ابه‌های‌ق‌ن‌دی‌و‌گ‌از‌دار

چه غذا هاً خطر سرطان پورساتات رکا هاش مً دق د؟

مُوه جات وس بزجات

مصرف 5 واحد مُوه وس بززي روزان هكا هاش دهن ده ي اغلب خطرات ال مت هم چون بُماري هاي قلب عروق و لُب تاس تلبت هاش من دان هنوز همگً موادي راکف قش محافظت بدنن سان را ديمق ابل بُماري هلازگو کمندن دش ناسن کرده اند امابه هر حال بخش اعظم فوآد آرگون ه موالب چن زنفقش مشا هدهش ده است

رعد و برق در رنگ ها

مُوه جات وس بزج گتون اگون حاوي و تامن ها و مواد معدنً مضلف نَز بَمَاشن د، مصرف دلمنه ي وس ع از مُوه جات وس بزجات رنگ دار راه خ وب در فلزاتش مصرف و ورود آرگون ه موالب ه بدنن سان است

قرمز - زرشک - نارنج - زرد سبز

گوچغمرن گات مشك، هن دوان ه، لوباق رمزت و تفرن گً، پازقرمُوفل قلمز تر بچه ها، ان گوره، زغال اخته، الهورق ان گل حق رمز، هوج هپرتقال، هانگو، زردآل و كتون بل، فل فلن انج

آن اناس، ذرت شرن، هلو و كاسنً، موز هفل زرد اسفن اج كل ب روكل، وَاكادو، ن خود سبز، البً، كُوي كاهو، شاه

## سبزجات

اُنگون سبزجات به خن وادکلم ها اطلاق مَشود. اُن خن واده حاوی ک عامل شَمَّاً<sup>۱</sup> بوده که کم کب هت ع صوافت ها و ناب و ک کردن عوامل س رطان

زا در بدن مَن مَند. مثال هاً از آن ها را مَتوان درق ال بکل مبروکل گاکل مکل م وکل م پچ اش اره ن مود. صرف ح نقل 5 مورد درهفته از اُن مواد (جدول فوق) درکاهش خطر س رطان پورس تا تمؤثر رتسلت هاند

اگر کسب التال به س رطان پورس تا ابتباش دبه طوق طع سبزجات اُن خان واده خطتوس عه ی س رطان راکاهش نَم دده ام ابه عن وان ک عامل پش گریکننده از نوع س رطان و بَماری ه ای ق لب عر و قنقش دارند

## آن تلگس دان ها

بدن را درمق ابل مه اج مَن خارج مَثلا کتری ه اب اکم کک استن از مفی کول ه آکه رادکال ه ای آزادن ام ده مَن ون دم حافظت مَن د اگ ر اُن رادکال ه اکون ترل خارج شون س لول ه صوافت ها را آسب رس ان ک مَن ند

من ابع آن ت اکس دان مؤثر درم حافظت بدن درمق ابل س رطان پورس تا تمثلس لن وم، و ترکیبات مَثلا لاکوپن مَوج ه فرنگ ( مواد غذا از قبیل آب انار و چای سبز E و ت ام ن را مَتوان نامبرد

## سُلْنُوم

آن ماده در دانه ها، به ویژه دانه ی کتونی بلقیت ابگردان و دانه هایکن جذافت مَشُود  
 همچون آن از دگرین ابع آن مَتوان به ان و الت و مرغ و ماه اش ارکرد. بلقیت همق دار  
 آن ماده ی مصرف به کفایت خاکم حص و لانگش اورزی مربوطه نارتباط دارد به طور  
 مثال سطوح خَلْپَا آن در خاک زم ن هایکش اورزی دلنگل س مق دار ل دکس لن وم  
 درم حص ولات غذارش نافته یادن بال داشت.

در کبررسش ان داده شد که مردان گه روزانه 177 مگروگرم سلن وم مصرف  
 کرد و بعد از آن ظویات ال به سرطان پیوسته اتسبت به آن ه آگه مصرف نکرد و بعد کم تر  
 به طور آزم اش ا نت حقیق روی 91777 مردبت اش دن د. همچون در کبر رس  
 صورت گفویت مکن ت ج ه آن به عن وان ک مطلع ه والن مدت اس ال 1729 الم خواهد  
 شد

## وَتَامُنْ اِی

دلرت باطبلقش و تَامُنْ اِی

در پیش گری از سرطان پیوسته ات وفاق و جودن دارد

برج حقیقات ا لوت باط را بن و تَامُنْ اِی

وسرطان پیوسته اتش ان داده دد برج دگر آن ربطه را رنکرده ان د.

منابع خوب و تمام آن ای

دانه های نفث ابگردان

فندق و بادام زمين

سبزچاش بزرگ

روغن های سبزچاش سوذرت

درافتن آن و تمام آن از طرفین اب طبع بهتر از درافتن آن از ناحیه مکمل ها

سرافتن زل ها (است)

به طور معمول مکمل زل نرم آن و تمام آن بشکل 477 واحدی

در داروخانه موجود است که گربه طور روزانه مصرفش و دبه طور قطع عمل کلاتی  
 برای امتش مابه وجود خواهد آورد

اگر دابت ابماری قلب - عروق دارب است از درافتن مکمل های و تمام آن ای  
 خودداری کند. چراکه شواند خطرناک را قلب را افزایش دهد

### لکین

بهترین نتیجه اش ده لکین گوج هفرنگ است، اما میتوان آن را در هلدوانه و  
 گریفروت صورت رنگ و پاپا نرافتن.

البته در صورت گهردیدسته ای از داروها موی و مبله تات آن ها راکه به طور معمول  
 جهت پان آوریکل سیتروول خون مصرف شونند، دلققت نماد ممکن است نازبه  
 اجتناب در مصرف گریفروت اش تباش بن ابرانب استبایش کمش ورتکنند

دوباره یی مصرف مکمل های دار و لکوپین با سبک گفتمت که سبک اسفانه آن مکمل ها به تنه آق ادربم حافظت بدن دروق ابل سرطان پورست اتس تن دب برابر آن غذا های غن از لکوپین به همراه مواد مغذی دیگر در بدن برای محافظت آن هم کاری میکنند

گوچ فبرنگ ها پخت شده و فرآن شده (درصن أع غذا) حاوی پین اب عه تری از لکوپین سبت بگوچ فبرنگ ها ییت ازه مچوب مئوند. متواکفات مردان گاه هر هفته حنقل ابارس سگوچ فبرنگ دیرن امه غذا خود دارند خطر سرطان پورستات رتا کسوم کاهش م دند

البته هن وزبه طور کامل مشخص نست که چرا حصولات فرع گوچ فبرنگ مثل سس گوچس بتبه خوگوچ فبرنگ به راست اما آن وضعت ممکن است به خاطر فرآن آزادش دن لکوپین و اساتس تر س آن برای بدنیاشد

در آن باره متوان اظهارن نظر کرد که ممکن است لکوپین حتس رعبتتوس عه سرطان پورستات را در مردان گاه در آن باره پیش آگاهش دهان د رابک شیتنس لول های سرطان کاهش دهد

### آبان ار

نوشدن آبان ار کل وان روزانه در مردان گاه همچن ناحتمال پیش آگاه آن ها در سرطان پورستات زاداس تس و دمن دست ک بررسنشان دادکهن نوشدن آبان ار، آن ت ژن خاص پورستات را در مردان گاه پس از راتوت راپا PSA سرعت رشد آن ها الفت هاست، کاهش م دهد PSA چر اح، سطح

## چای سبز

چای سبز شامل آن تاکسیدان های قدرتمندی به نام پلنول هاست که بر آن نوشیدن چای سبز ممکن است مردان را در مقابل سرطان پورسات مغلظت کند. اما در هر حال برای آنکه اثرات عمده محافظت کننده ریتوندد از خونیشان ددهشمان از مژدنوشدن روزانه هانجان باشد

## چرب

زمان گهشما در بر نامه ی غذا خود چرب مصرف کن بدن شما آن را به طعاعات کوچکش کسسته و آنچه مورد نازش بشلس نفاذ کرده سپس مابق را ذخره کند. البته مان بتوانه گو م حذف چرب از رژیم غذا بتواند خطر سرطان پورسات را پان آورد، امابه طور قطع نوع خاص از چرب ملاتباط مثبت راباسرطان پورسات داندد

به طور مثال چرب های افشده در لبنات و گوشت قرمز و مصوات آنها ن زافزاش دهنده خطر سرطان پورسات است

از طرف دیگر اسدهای چرب موجود در چرب های روغن ماه ممکن است نشان سبت ال رابهر سرطان کاهش دهلبت به مصرف کامل های روغن ماهش کلق رص ژلسبت به خوردن ماتهزه احتخ زده به مقدار 1 تا 9 بار در هرهفتهم و دمن دیکمتری را در انبارقشان داده است



## کلسیم

بدون شک ششم‌ب‌طور منظم لازم است که همه‌ی ن‌آزهدی‌های خود را اکلسیم در رژیم غذای روزانه‌ی خود دریافت نم‌آد. اگر شما حت‌ب‌احتساب اکلسیم دریافت خود بش‌کل قرص و مح‌اس‌به یکلسیم دریافت خود از رژیم غ‌لب‌ش‌تر ا‌خ‌داک‌تر 077 مل‌گرم روزانه اکلسیم را ب‌بدن وارد کن‌ب‌ب‌لت از مصرف م‌آزاد آن جل‌و‌گ‌ری‌کن‌د‌ل‌ب‌ته قرص‌های یکلسیم بش‌کل ک‌ل‌پ‌س‌ول‌به‌طور معمول 577 مل‌گرم ب‌آش‌ن‌د‌د‌).

مطال‌ع‌ات‌ن‌شان م‌ده‌ن‌ده‌مردان‌گه بش از روزانه 1777 م‌ل‌گرم اکلسیم د‌ب‌ر‌ن‌ام‌ه غذای خود دان‌د ر‌س‌ک‌ال‌تری د‌ب‌ت‌ال‌به‌سرطان‌پ‌ورس‌ت‌ات‌خواه‌ن‌د‌داش‌ت

## روی

که عم‌وال‌کو آن‌زیم بش از 977 آن‌زیم د‌واک‌ن‌ش‌های (Zn) ن‌ص‌ر‌ف‌ب‌ه‌ن‌ام‌ روی ب‌وش‌م‌آ‌س‌ت‌وب‌ه‌طور ط‌ب‌ع‌د‌گ‌وش‌ت‌ق‌رم‌ز، مرغ، غذاهای در‌آ، دانه‌های بادام گردن‌دق (وم‌حص‌ولات‌ل‌بن‌آفت م‌ش‌ود‌د‌ت‌ق‌وت‌س‌ین‌تم آم‌ن‌ب‌دن‌ن‌زبس‌ارم‌وش‌ر است

م‌ق‌اد‌ر‌پ‌ش‌ن‌ه‌ادی ا‌خ‌داک‌تر تا 15 مل‌گرم روزانه پیش‌ن‌ه‌اد م‌ش‌ود‌م‌صرف‌در‌از‌مدت آن‌ب‌ش‌کل م‌ک‌م‌ل‌بر‌ای‌چ‌ن‌د‌ن‌سال م‌م‌کن‌است‌حت‌مال‌خ‌ط‌رس‌رطان‌پ‌ورس‌ت‌ات‌را‌ال‌ه‌ب‌رد

سوا

گفته مَش ویکه رَش یک مسرطان پورساتات در مردان آ سْ اَمرب و طبه رِژم غذا غنْ از سوا است. در هر حال آن که آاگر سوا مصرفکنم خطر سرطان پورساتات را در خوکد استه اَپا سْ گنفتکه در کِمطالعه ی وسع آن موضوعن شان داده شده است. اگر تصگمرفتد سوا رابه رِژم غذا خولض افکند سَعَن لاش کال مداولم مثل بَشتر از اش کالفر آن دشدمثل بوگره اکه ممکن است پیر از چرباشن دامت حان کند

بجوبات و غذاهای حاوی آن

بررسی های فراوان نشان داده است که خوردن حبوبات از قبیل لوبیا، و عدس ها ممکن است در پیشگیری از سرطان پورساتات موثر باشد

## REFERENCE

[www.webmd.com/prostate-cancer](http://www.webmd.com/prostate-cancer)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

## رژم غذایی درس سرطان لنفاوی

### Diet lymphatic cancer

افراست ال بلون فوم معمولا بانه ان رژیمی بیش تری ن از دارن د. ن از به ان رژیمی ممکن است در طی درم لنف فو و بوسله ش می در مان ی و ا در صورت وجود عفونت و درجه حرارت الی بدن، افزایش بدمن ابع مفد جهت تام ن ان رژیمی شامل غذاهای میوه ای، انواع ککبیس کوی ت، سب زمینی پخته، خامه و ماکارونی است

درض من پوتی ن برای سال من گه داشتن وسایخن ماه چه ها وسیلول ها لازم میباشد. بساری از بیماران بت ال بلون فوم ن از به پوتی ن زاد دارن د من ابع غنی جهت تام ن پوتی ن شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر پخته، لپس ت تخم مرغ، آجیل ( مغزها ) و حبوبات است

و تام ن ها و مواد عدنی اگر به مقدار زیاد درافتشوند میتوانن دمضربشند  
 و تام ن ها و مواد معدنی برای حفظ المتی بدن لازم میباشد. در طول بیماری ن از به برخی و تام ن ها و مواد عدنی ممکن است افزایش ابد.

و تام ن ها و مواد معدنی اگر به مقدار زیاد درافتشوند میتوانن دمضربشند. بیمار باد مکمل و تام ن و مالح رتحتن نظیرزش کم مصرف کند ، زربری افراد به مکمل ها ( داروه) ایکن شنش ان می دند

تحقیقات نشان می دهد بماران ی که خوبت غده می شوند، دوزهای بالاتر شمی درمانی را به ترتی حمل مکنند و افزایش وزن و غده های خوشتر می شوند

درمان و خصوص شمی درمانی در بماران ی که دارای غده های و مناسبتن دبه تر جواب می دهد تحقیقات نشان می دهد بماران ی که خوبت غده می شوند، دوزهای بالاتر شمی درمانی را حمل مکنند و افزایش وزن و غده های خوشتر می شوند. با استفاده از رژیم پرکالری و پروتئین افزایش وزن و افزایش وزن از دست داده خود را جبران مکنند

برای افزایش دریافت انرژی باید موارد زیر را در نظر داشت

مصرف مایعات و بنوعی و عده های اصلی، مثلاً کوی، سبزیجات، میوه (پس، نان سوخاری)

مصرف شیر و ماست پرچرب

مصرف حبوبات ترکه ر و ماریگار

استفاده از غذاهای سرخ شده با روغن زیتون

مصرف حبوبات ترس و مایعات و سبزیجات در تهه های پرچرب و الدها

اسبقا دبشتر از پنیپتزا در تهپتزا و سار غذاها

مصرفبشتر عسل شکر و شندی ها، موه ها و دسرها

عوارض اچبی شمی درمانی مثل کاهش شت ها، زخم دهان، تهوع و تغرس چشای  
 ممکن است توان ایفاد را در خوردن و شام مدت تحت اثر قرار دهد

راه حل های ربرای رفع هر ک از آنشکالت بان میکنم

افرادی که شمی درملی میوشوند و ستم امنی بدن آنها ضغف میباشد ، باد از  
 مصرف شر و محص اللغب نیپل و تورزقش دهمان نتخم مرغ خام تخم مرغی ککم  
 پخت ه شده، مغز، ماهی خام ماهی نچپخت ه شده خودداری نملد

کاهش شت ها برای فک زاهش تها باد وعده های غذای با حجم کم و لطافت زاد  
 وهمچنین نوشندی های مغذی مصرفشوند. همچنان میتواند اینزشک مطبجاتان در  
 ساسنگن تکه قرص های افزاش دهن دشت ه لبرأتان ت جوکنند

تهوع برای از بن بردن آن حالت، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشندی های مغذی  
 ، نوشندی ها و بسکوئیت های زنجلی، توصیه می شود

احساس سوزی سرع برای آن که آن حال تبه بمارانبت ال بلون فوم دست ندهد، صرف وعده های غذای با ج کم مولطفیات زاد، عدم مصرف نوشدنی بههنگام خوردن غذا ( می تواند نوشدنی را 97دقیقه قبل از 2ساعت بعد از غنبلنوشد (توصیه میشود

زخم دهان : کی از جمله مشکلاتی که آن بمارانبا آن و بروسهتند، زخم دهان است. لذبرای جلوگیری از بروز آن امر باد، رژم نرم و ماع مصرفشود. از مصرف غذاهای سفید و تنپ رهزشود. ازن برای نوشدنی سفید شدهشود. همچنان از پزشک دارو های برای مقابله و لیتقاضاشود

تغذرات حس چشای : بمارانبت ال بلون فوم، مموالبتا تغذیه حس چشای و برو سندن، برای رفع آنمشکل باد آن بماران دندان های خود رابه طور مرتب مموال کنند. از دهان شوه های تجوژش سولتفاکهنند. و همچنان از غذاهای که مزخوبی دارنبتفادکنند

لسهال : آنافراندبرای درمان لسهال تحت نظر پزشک میتواند از داروی ضد اسهال استفاده کند. برخی واقعمصرف رژم فبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمل میباشد، مصرف رژم چرب ممکن است موثر باشد

بوسه با زاش مصرف ماعات و رژم حاوی فبر البه درمان بوسه کمک می کند. همچنان بانظر پزشک از داروهای مل راس استفادهشود

افرادى كه شامى درملى ميشوند و نسبت مامن بدن آنه اضعف ميشاشد ، بآء از  
مصرف شّر ومحص الالبني پيلتورزقش دهمان نتخم مرغ خام تخم مرغى ككم  
پخته شده، مغز، ماهى خام آ ماهى نچپخته شده خوددارى نملد

## REFERENCE

[www.lymphomas.org.uk](http://www.lymphomas.org.uk)

[www.lymphomainfo.net](http://www.lymphomainfo.net)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## رژم غذایی در سرطان تخمدان

### Ovarian Cancer Diet

بسیاری و مصرف غذاهای پرچرب در افزایش خطر سرطان های مختلف، از جمله سرطان تخمدان موثر می باشد. برخی از مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی پرچرب خطرات ابتلا به سرطان تخمدان را 15 درصد افزایش می دهد. قسمت اعظم آن خطر مربوط به چربی اشباع است

منابع غذایی چربی های اشباع عبارتند از گوشت ها و شیر پرچرب، چربی حیوانی و گوشت تفت داده روغن های هورمونال و غلظت اکستور هورمونی که در بسیاری از سرطان ها از جمله (IGF-1) نقش مهمی در افزایش خطر سرطان تخمدان نقش دارد (می تواند خطرات ابتلا به آن نوع از سرطان را افزایش دهد).

از سوی دیگر داشتن رژیم غذایی غنی از اسید چربی های اشباع و موه ها می تواند نقش محافظتی در بروز سرطان تخمدان ایفا نماید



از آنجا که آن گروه مواد غذایی سرشار از آن تی کل سدان ه آید کل مروتن وی ده  
 (نیطت اکاروتن فوتی ن هس تند مقوان ن فیق شیح افظتی خود را آفان م اند.  
 ض من فولات موجود در گاهان که هب و فور درس بز ج اتس بز و بیگی ش کل افت  
 می شود، می توان د اثر حفظی در پیش گیری از بروز سرطان خمدان داشته  
 باشد

## وَتَامَن اِی

داشتن ک رژم غذایی غنی از وِتَامَن اِی

که شامل مصرف مقادیر متعادل از غلات کامل، جوان گندم و مغزها می باشد،  
 می توان تا 47 درصد از خطرات آل به آن نوع سرطانها کاهش داد.

در خصوص مصرف مکمل وِتَامَن اِی

ترباط آن با آن سرطانها هنوز داده های کافی وجود ندارد.

برخی مطالعات نشان داده اند که دریافت حلقل 05 مل ی گرم مکمل به صورت  
 روزانه با کاهش خطر بروز سرطان خمدان همراه است، اما مطالعات دیگر با آن  
 ن موافق اند که آن خاصیت مکمل وِتَامَن اِی

فقط در افرادی داده می شود که در مدت والنی (بش از 27 سال) از مکمل  
 استفاده ن کرده اند.

بیشی در زمان بلوغ و هجوانی، خطر بروز آن نوع سرطان را در زنان افزایش می دهد بنابراین بهترین راه برای پیشگیری از آن، رعایت اصول تغذیه و ورزش است. هرچه فرودتر با مراجعه به متخصص تغذیه اقدامات لازم انجام گرفتار عوارض کم رژیم متعادل، هم وزن را کاهش داده و هم خطر بروز آن سرطان را کمتر نماید.

اسید آراش دونه ک، اسید چربی بلند که در گوشت لبنیات و تخم مرغ وجود دارد و از اسیدهای چرب امگا 6 موجود در دانه های روغنی نیز استخراج می شود.

مصرف زیاد اسیدهای چرب امگا 6 نسبت به زردانه ها در مقایسه با اسیدهای می گردد. در حالیکه مصرف اسیدهای چرب امگا 9 باعث تولید پروستاگلندین چرب امگا 9 پروستاگلندین

تولید می نماید که خاصیت ضد التهابی دارد بنابراین می تواند جهت گریز کرد که

افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا 9 که در گردو، روغن زیتون، انزال و ماهی دریافت می شود و بدین ترتیب خاصیت ضد التهابی می تواند نقش مهمی در کاهش خطرات سرطان افسان نماید

## چایسبز

نوش‌دن حلقول کفن‌جان چایسبز در روز، بک‌اهش خ‌طوس‌ترش آن‌نوع  
 سرطان‌کمک می‌ن‌م‌آد. دزن‌ان‌ی‌ک‌ه‌ب‌ت‌ال‌ب‌ه‌س‌ر‌ط‌ان‌ت‌خ‌م‌د‌ان‌ب‌و‌د‌ه‌ان‌د‌م‌ص‌ر‌ف  
 چایسبز ب‌ز‌ب‌ا‌ک‌ا‌ه‌ش‌ م‌ر‌گ‌ و م‌ر‌ در آن‌گ‌روه‌ ه‌م‌را‌ه‌ب‌و‌د‌ه‌ ب‌ل‌ت

## پرتو لومانی

ال‌و‌ب‌ر‌ آن‌ک‌ه‌ خ‌و‌د‌س‌ر‌ط‌ان‌ب‌ر‌ ر‌و‌ی‌ا‌ش‌ت‌ه‌ت‌ا‌ث‌ن‌ف‌ی‌ می‌گ‌ذار‌ی‌پ‌رت‌و‌د‌ر‌م‌ان‌ی  
 ن‌ز‌م‌م‌ت‌و‌ان‌د‌ ر‌و‌ی‌ت‌ش‌خ‌ص‌ط‌ع‌م‌ غ‌ذ‌ا‌ د‌ر‌ا‌ف‌ر‌ا‌ب‌ت‌ال‌م‌و‌ث‌ر‌ب‌ل‌ش‌د‌ب‌ر‌ای‌ ب‌م‌ار‌ان  
 ب‌ت‌ال‌ب‌ه‌س‌ر‌ط‌ان‌ت‌خ‌م‌د‌ان‌ک‌ه‌ت‌ح‌ت‌پ‌رت‌و‌ل‌وم‌ان‌ی‌س‌ه‌ت‌ن‌د‌ غ‌ذ‌ا‌ط‌ع‌م‌ل‌خ‌ ف‌ل‌ز‌ی‌ د‌ار‌د

د‌ر‌ آن‌گ‌ون‌ه‌ م‌و‌ار‌ب‌ه‌ت‌ر‌ب‌ل‌ت‌ پ‌ش‌ از‌ غ‌ذ‌ا‌خ‌و‌ر‌دن‌ د‌ه‌ان‌ ر‌ا‌ب‌ا‌م‌ق‌د‌اری‌ آ‌ب‌ش‌س‌ت‌ش‌و  
 د‌اد‌ه‌ و‌ د‌ر‌ت‌ه‌ه‌ غ‌ذ‌ا‌ از‌ و‌س‌ا‌ل‌ل‌س‌ت‌ک‌ی‌ب‌ه‌م‌ن‌ظ‌و‌ر‌ک‌ا‌ه‌ش‌ط‌ع‌م‌ل‌ز‌ی‌ غ‌ذ‌ل‌ت‌ف‌اد‌ه  
 ش‌و‌د

ض‌م‌ن‌آن‌ک‌ه‌ت‌ر‌ک‌ب‌گ‌و‌ش‌ت‌ب‌ا‌س‌س‌ ه‌ای‌ ش‌ر‌ن‌ و‌ د‌و‌س‌ت‌ر‌س‌ن‌ا‌ش‌ت‌ن‌ آ‌د‌ا‌م‌س‌ ه‌ای  
 ب‌د‌و‌ر‌ق‌ن‌ن‌ع‌ن‌ا‌ی‌ب‌ه‌ ح‌ذ‌ف‌ط‌ع‌م‌ل‌خ‌ی‌ک‌م‌ک‌ می‌ن‌م‌آ‌د

دربساری از منبع علم می از سرطان عنوان کحالت پتلات هابی اد می شود  
 که تغذیه اسخ بدن به االت هابت میتواند در بهبود االت بمار موثر و مفید  
 باشد

ارتباط پتلات هابی و سرتاگان دن مبخص و صپو و ساگان دن  
 و سرطان بئش از 97 سال بلت کشون اخت ه شده بلت.

بساری ازان کوژن ها ژن های اچکنن ده سرطان (باعث افزاشفعالت  
 E2 آن نیم کل واکسژن از میشون دک هتول پرتاگان دن  
 رافزاش می ده..

درواقع افزاشفعالت آن نیم کل واکسژن از باعث ترشد سرعترس لول های  
 سرطان، کاهش مرگبرنامه رزی ش سولولی و افزاش تولد رگ های  
 خونی، بدخ می گوس ترش سرطان می گردد

در نهات میتواگفت به من ظور پئش گری از سرطان تخمدان به ترن راه،  
 پروی از ک رژم غنی ازانواع مختلف و تنوع موه ها و سبزی ها و  
 غذاهای دگر گاه، ان جام ورزش منظم کونترل وزن میتاشد

## فصل ششم رژیم غذایی و نارسایی های کلیوی

### Diet in renal failure

تنظیم‌کننده و تخریب‌رسان تگردان است اذار

## رژم غذایی در نارسایی کله

### Diet in Renal Failure

نارسایی مزمن کلیوی به مرحله‌ای از نارسایی کلیوی گفته می‌شود که کله‌ها دگرگونی در به عمل کرینطبعی وانجام وظائف خودش امحفظت عادل محطداخالی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرانس‌تند.

در نتیجه آن امر، موادمی در خونتجم‌پدا کون‌نکس ب‌ب‌روزت‌ال‌التی جدی در افراد می‌شود. دابت پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی است که نکرل‌ن‌کردن آن ب‌ماری به از بن‌فتن کامل عمل کرد کله‌ها منجر می‌شود که در آن شرایط، انجام دال‌ز و اپون‌کله‌برای ادامه حیات ب‌م‌ارض‌روری خواهد بود

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی بت‌ال‌ان‌ب‌ن‌ارسایی مزمن کلیوی

دل‌ک‌ک‌ش‌ت‌ه‌ای بت‌ال‌ان‌ب‌ه آن ب‌ماری به‌ت‌ر‌اس‌ت‌ت‌عداد وعده‌های غذایی مصرف‌روزانه ن‌ان‌افزایش و حجم هر وعده‌ک‌اهش‌ابد

مصرف نمک در آن بماران بآد محدودشود درضمن بآد از مصرف غذاهای پرنمکمانند خارشور، ربگوفصیحونگی، انواع سس ومانند آنها نلجتناب کرد

مصرفقند و شکر و غذاهای حاوی آنها بآب سار محدودشود

نان مصرفی بآنکمنمک و ته ه شده از آرد ه امیس بوس دایاشد

حبوبات مانندنخود، عدس، لوبأ ( حاوی مقدار ز ادپت اس تهتند و بهتر بلس تبش کال محدود مصرفشوند

سبزمنی حاوی مقدار ز ادپت اس م بلس و برای مصرف آن بآب پوست آن از ق بگلرفته و به مدت چند ساعت در آب خساندهش و نتا ق داپت اس م موجود در آن کاهش آبد

سبزی ها و موه ها حاوی مقدار ز ادپت اس تهتند اما به دلل دار بودن بساری از مواد مغذی ضروری برای بدن، بآد به مقدار متن بلس از انواع کپت اس م آن اهل تفاد کرد

موه های کپت اس م: سب، ن انگی، ل موه، گر پفروت ان گور، آل س، توفترگی، هل و آن ان اس، هندوانه، تمشک، زغ الاخته

موه ه لپت اس م: موز، خرپلرتقال، کوی، ال بی، آل و، ش ل، زردآلو، طال بی گرمک، خربزه، موه های خشک

سبزی های کپیتاسم: خیار، جوان حبوبات، کاه و کلم، گنگول مکمل برگه‌های پاپاز،  
لیوآس بؤل فالیس بزکادوس بزبادن جان شل غم، هوجتربچه، رواس، قارچ

سبزی هلیپرپتاسم: گوجن گئی، سبزمئی، چغن در، بام، هکوحل و اخیل فل  
تند

نکت پختش سبزی هلیبب اللفتن مقدادپتاسم قابل جذب آن هامشود.  
بنابر آنهتر هلیتس سبزی هابش کل خام مصرفشوند

## REFERENCE

[www.davita.com](http://www.davita.com)

[www.drugs.com](http://www.drugs.com)



## رژم غذای در ن فروپاتی

### Diet nephropathy

گی از عوارض بُماری دَابت کب رخی از بُماران دَابت ی گفوت ار آن می شون د، ن فپواتی ملت. عل تبروز آن عارض هم ان ند دگر عوارض نُبت، ال بودرقن د خون برای ک مدت والنی ملت که در طی آرکل ه ه ا ه دف حمله بُماری دَابت قرار می گون د.

حدود 47 درصد از بُماران بت ال به نُبت نوع ک و 17 درصد از بُماران بت ال به دَابت نوع دو پس از حدود 9 تا 5 سال دچار عوارض کلوی می شون د

بروز آن عارض اب ت د اب افزا ش دفع آل بومَن در ادرار بُمار دَابت ی شروع می شود. مزان دفع آل بومَن می توان د به عنوان کشاخص از ش رففع روپاتی دَابت می باشد واگر آن حال تب موق عت شخص دادقشود، بُماری دَابت باعث پیش رفت عوارض کلوی در فر دَابت ی خواهد شد

بهن بال أن حلت عل کردکله هاضعف وضعتتر می شود و تا جای ادامه  
 می آید کجا از کالفتادن کله هاب مارمجبور به ان جام دالزم می شود. به  
 هم دالکن ترل عل کردکله ه، در بماران ابنتی از اهمت خاص یبرخوردار  
 است

کی از الم ش داردن دهش روع فووپاتی الرفت فاشار خون فرد ابنتی  
 ملت. در واقع درگیری کله ها و شروع الفت فاشار خون عموال همراه با هم  
 است

## پروتئین

رژیم پروتئین باعث جلوگیری از بیماری می شود که میزان پروتئین مصرفی  
 2-8/8 گرم به ازاء هر کال و گرم وزن بدن توصیه می شود

کربوهیدراتها

اجتناب از مصرف زُاقند های ساده

مصرف مقادیر متوسطی از غذا های حاوی فاکتوز مجاز میباشد

کالری تمام مواد غذایی شَرِّن باد در روز محاسبه شود

فابِر

روزانه 15-95 گرم فابِر از نوع محلول و نامحلول توصیه می شود

چربی

مَزَكَلُہَس ت رول روزانہ می ب نلت محدودشود

س د م

د ر ا ف ر ا ب د و ف ش ا ر خ و ن 6-5 / ۱۵۰ گ ر م در روزتوصہ می شود. و د ر ا ف ر ا د ب م ا ر  
ب ف ل ش ا ر خ و ن ال ک م ت ر از 5 گ ر م در روزتوصہ می شود

## REFERENCE

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.diabetes.co.uk](http://www.diabetes.co.uk)

## رژم غذایی در پیوتیوری

### Dietary protein

بمبارانگیل وی بآد از غذاهای که سدیم پیتاسم، منژم پیروتیئن کم دارند  
مصرفکنند

اگر بماری دابتسبب بماری کله پیروتیئن اوری شده ملت بآدم صرف  
کربوهدرات سدیمانند ( موهقند وشکر ) وکربوهدرات پیچده اخند

ماکارونی، الت وحبوبات ( رابه 57% محدودکنند

مصرف پیروتیئن رابه 25 – 17% محدودکنند و مصرفانواع گوشت را  
کاهش دهد ممکن ملت آسبکلها محدودکردن پیروتیئن صالحشود بتوجه  
داشتهباشد که پیوتیئن الوهنگوشت و ماهی دربساری از غذاها وجود  
دارد

موضوع محدودت پیروتیئن بحشبران گزملتبا آن وجود آن گرانوی وجود  
دارکه رژم غذایی محدود پیروتیئن ممکن است خطبتالبه سوءعت غده  
پیروتیئن را افزایش دهد

## اکشن فرولوتسیت ها

عدم محدودت<sup>۱</sup> محدودت<sup>۲</sup> خفف در مصرف پروتئین را نگر میکنند و روزانه ۸/۲-۱ مگرا برای هرکیلگرم وزن بدن در روز توصیه میکنند

صرف موه و سب زجات تازه و فبرهات<sup>۳</sup> ۵۷٪ در روزتوصیه میشود زیرا فبره و سب زجات تازه ب حفظ اجابت مزاج کمک میکنند

و از برخی سرطان ها جلوگیری میکنند با آن وجود از غذاهای کپیتاسم<sup>۴</sup> ال مانند پارتغال، آپرتغال سب زجات برگسبز اسفناج کالم و کالم پیچ (، سب زمینی ( و من زب الامانند آن تی اسد هاشربت شرمزی (دارند اجتناب کنند

مصرف چربی های و روغن ها اشباع را محدود کنند

## REFERENCE

[www.webmd.com/diet](http://www.webmd.com/diet)

[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## رژم غذایی در عفونت مجاری ادراری

### Diet urinary tract infection

در طول روز، زَاد مَاعَاتِبَن وِشْد. از مصرفِ وِشْدِنِی هَی شَرِن و آب موه هَی شَرِن شده پره زکنَد. مَزَانَت وِشْدِه 6 تا 8 لوان آبتصفه شده در روز است

زغال خسته و قره قاط

عصاره ی قره قاط و زغال خسته به دل لُاش تپرو آن توست ان دن پُوستن باکتری هابجا فتمثانه را مهار می کنند.

نوشدن آب قره قاط شَرِن شده به طور منظم به کاهش خطر عفونت مجاری ادراری کمک می کند، اما قیتاش تباش نکه ان وِشْدِن ان عصاره عفونت ادراری را درمان نخواهد کرد پس اگر دارای علائم عفونت ادراری هستید، با پزشک مراجع کنید و نیت ی بوتک دریافت نماد

سعی کن دم‌صرف آلرژن‌ها، ن‌گه دارنده‌ها، افزودنی‌های غذایی را کاهش  
دهد

مواد غذایی حاوی آن‌ت‌ی‌اک‌س‌دان‌مثل م‌وه‌های چون زغال‌اخته، گ‌لاس و  
سب‌زج‌ات‌یمان‌ن‌ک‌دو‌حل‌و‌ای و گ‌وج‌ف‌ن‌گی ر‌ب‌ش‌ت‌رم‌صرف‌کن‌د

مواد غذایی حاوی ف‌ب‌رم‌ثل‌لوب‌ا، جو، ر‌ش‌ه‌ی‌س‌ب‌زج‌ات‌مثل س‌ب‌زمن‌ی و  
دان‌پ‌س‌ل‌وم ر‌ب‌ش‌ت‌رم‌صرف‌کن‌د

از مصرف ز‌اد مواد غذایی تصف‌ه‌ش‌دم‌ان‌ن‌دن‌ان‌س‌ف‌د‌پ‌س‌تا و ب‌ه وژش‌کر  
اجتناب‌کن‌د

گوشت قرمز ر‌کم‌ب‌س‌ت‌ف‌اد‌م‌کن‌د و ب‌ش‌تر از ماه‌ی‌ها، س‌و‌ا‌ط‌وب‌ا‌ه‌ب‌ه  
ع‌ن‌وان‌م‌ن‌ب‌ع‌ر‌وت‌ئ‌ن‌م‌صرف‌کن‌د

روغن‌های پخت و پز‌س‌ال‌م‌مثل روغن زتون‌ا روغن‌س‌ب‌زج‌ات‌رام‌صرف  
ن‌م‌اد



مصرف اس‌دهای چرب‌ترین‌س را در رژیم غذای خودکاهش دهد<sup>۳۶</sup> ا در صورت امکان آن‌ها را حذف‌کند؛<sup>۳۷</sup> آن‌نوع اس‌دهای چرب عموال در مواد غذای پخته شده درصن‌اع غذای مثلاً کله‌وچه<sup>۳۸</sup> ها کراکرها، سب‌زمن‌یس‌رخ‌کرده، مواد غذای فرآوری‌شده و مارگارن، وجود دارند

از مصرف هوه و س‌ار محرک همان‌ندال‌کلتی‌باکوپر<sup>۳۹</sup> ه‌ز ن‌م‌ا<sup>۴۰</sup> د

حقل 97<sup>۴۱</sup> دق‌ف‌ع‌ال‌تبدن‌ی‌به مدت 5 روز دوفت‌ه‌اش‌ت‌ه‌اش‌د

برخی‌کم‌بوده‌ای‌ت‌غ‌ده‌ای ن‌ز م‌م‌کن‌است ز‌من‌س‌از آ‌ج‌اع‌ف‌ون‌ت م‌ج‌اری ادراری‌بلش‌ند، به ه‌م‌ن د‌ل‌ل، د‌ر‌ا‌ف‌ت آن رژیم‌غذای ه‌ا‌ب‌ه‌م‌ق‌دار م‌ورد ن‌از و حتی‌به‌ص‌ورت م‌ک‌م‌ل م‌ی‌ت‌وان‌د‌ک‌م‌ک ز‌ادی‌ب‌ج‌ه‌بود ب‌م‌اری ن‌م‌ا<sup>۴۲</sup> د

آن م‌ک‌م‌ل ه‌ا‌پ‌ش‌ن‌ه‌ادی‌ش‌امل م‌وارد ز‌وس‌ت‌ند

م‌صرف‌روزان‌مول‌تی‌وت‌ا م‌ن‌ش‌امل‌ن‌تی‌اک‌س‌دان ه‌ای‌چ‌ون و‌ت‌ام‌ن ه‌ای

آ  
ب  
ای

کمپلکس و رژیم غذایی های چون من ز مکلسم، روی و سلنوم  
c و تامن

مصرف روزانه و تامن سی  
منابع غذایی آن به عنوان کلنتی کلسدان و  
تقویت کننده سیستم ایمنی.  
و تامن سی

رشد اکتری نش ر شاکلی راکه مهم ترن عامل اجاعفونت مجاری ادراری  
بلت، مهار میکنند.  
به آوه مکمل آری با و تا من سی

من جربه افزایش اسدته ادرار میگردیده محطی ن امن برای رشد اکتری ه  
بلت؛

درت حقیقی در مان زن انبارداری که مکمل ویتا من سی

در اُفات میگردن دوشان دادهش دکبیت ال ب ع فونت مجاری ادراری در آن ها  
 56 درصد کمتر از گروهی بلت که مکمل در اُفاتن کرده اند

مصرف اسدهای چرب امگا 9 مثل روغن ماهی و گلیسول امگا 9 که به کاهش  
 لاتهاب کمک میکنند و اومت عمومی ربله بود میخشنند هم مفاد بلت. ماهی  
 ها نزن اب عخ خوب هستند

مصرف روزانه لوزتول- هسفات به صورت مکمل از طریق منبذع آن  
 توصه میشود. انترکبکه همان اسفات کنام دارد، در بساری از دنه  
 ها و غلات و بوسیرن ج اُفات میشود و برای اومت کله در انب ماری  
 مفاد بلت

مکمل پروبوتیک حاوی لاکتوباسیلوس اسدوفلوس به صورت روزانه برای  
 حفظ اومت معدی - روده ای و بستم امنی توصه میشود. شواهد علمی  
 ز ادعبن بر مصرف پروبوتیک هابرای درمان کالت ادراری وجود دارد

عصاره ی گریپ فروت به دلیل خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچ و فعالیت ضد وروسی مفید است

مصرف چای سبز به علت خاصیت آنتی آکسیدانی، ضد سرطان و اثرات مومی توصیه می شود

کاهش دریافت چربی در رژیم غذایی، سیستم مومی را تحریک میکند و به همین دلیل نیز در زمان عفونت حاد کاهش دریافت چربی پیشنهاد می شود

به طو کلی مصرف مواد غذایی غنی آن تی آکسیدان ها، ویتامین ها و فایبر رژیم به علت توانایی آن ها در پیشگیری از عفونت مجاری ادراری، دزنانی که مستعد ابتال به عفونت هستند توصیه می شود

## REFERENCE

[www.webmd.com/](http://www.webmd.com/)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

## رژیم غذایی دیسنگ کله

### Diet for Kidney Stones

سنگ های کله مشكل بس ارش اعی در جامعہ امروز ملت.

عموال درس ن 97 تا 57 لاگ شش تر بروز مکنند و در مردان 9 رابر شق تر از زن اتفاق افتد

داشتن سیاقه سخن و لگ صیت ال ب مسنگ کله احتمال بروز آن ب ماری را افزایش می دهد. چن دن نوع سنگ در کله ممکن ملت آج ادش و دکه ع بال توند از:

سنگ های کلسیم می گز اال بتکل سم فنی فانتکل سم م مسنگ های اسد اورک و سنگ های سیتنی، ش اعرن نوع سنگ ها گز اال بتکل سم م می شند، عوامل بقی فی در آجاد آن سنگ هلو ثرن دکه عبارتند از

دفع زاکل سم از ادرار (در شراطی ماننده پریپارات روی دی اوله، اسدوز لول هایکل وی وس اکوی دوز، عدمت حرک، مس مومتبا و تامن د

مصرف زاسپوتی های حونی به دلل افزایش بار اسدی و افزایش میزان قیتراس وریکل وی

عوامل افزاینده دفع عکزالالت از ادرار مثلاً دفع عکزالالت زیاد از ادرار به صورت اوله (در اثر نوع و مقدار مصرف آن می‌باشد)، اخ‌العمل کرد و در حد کوچک مانده باماریالتابی روده (مصرف مواد غذایی غنی از عکزالالت مانند چای، والها، آب‌مویه‌های ترشلس‌فن‌اج، بادام زمینی، کالت و ... رژیم غذایی با کلسیم کم باعث می‌شود مقدار بیشتری عکزالالت برای جذب دسترس باشد. در آنجا به توضیح رژیم غذایی در افزایش اقبال به سنگ‌های کلیوی از نوع عکزالالت کلسیم می‌پردازیم

#### ● کلسیم

در گذشته اقتصار وجود نشت کلسیم برای کاهش بروز آنسنگ‌ها، لازم نیست کفرد در رژیم غذایی خود از موادهای کلسیم‌مفید استفاده کند. اما امروزه مش‌خص شده است که دریافت کلسیم در رژیم غذایی خطر بروز سنگ‌های کلسیم از نوع عکزالالت کلسیم را افزایش می‌دهد.

زیرا در صورت محدودیت شش‌گلسیم در رژیم غذایی، جذب عکزالالت آزاد افزایش می‌یابد و آن‌گزالالت‌مضافی از طریق ادرار دفع می‌شود و در نتیجه خطر بروز سنگ‌های عکزالالتی افزایش می‌یابد. بررسی‌های نشان می‌دهد که دریافت کلسیم به صورت مکمل خطر بروز سنگ‌های عکزالالت کلسیم را افزایش می‌دهد. البته دریافت اقبال به آنسنگ‌های کلسیم را از طریق رژیم غذایی دریافت کنندگی مکمل کلسیم مصرف نکنند

میزان دریافت کلسیم به صورت زیر است: در موارد دفع زیاد کلسیم از ادرار 877 مل‌گرم در روز، در زنان باردار و شیرده

2177 مَلِّیْگَرَم در روز، در زَنانِ اَیْسِه 2177 مَلِّیْگَرَم در روز، در هَپِر کَلوَری اَدُوپات کَباجذب روده‌ای نرم‌الکال سَم 2777 مَلِّیْگَرَم در روز. در صورتی‌که فرد مدت‌والنی رَزْم غَذا ی بَگَل سُبَس اَرکَم (متر از 877 مَلِّیْگَرَم در روز) اِشْتِیْباشَد مَمکن است دِچار م کال بَسْت نِخانی (از جمله اسهال و پرواز) شود

### گزالت

روزانه حدود 47 – 27 مَلِّیْگَرَم گزالت از طریق ادرار دفع می‌شود

که 57 – 47 درصد آن مربوط به رَزْم غَذا ی بِلت و بَقَه از طَرَق تَمبُول سَم از موادی بِلت که در تبدیل گزالت B6- اخلی در بدن تشکّل می‌شوند. و تا مَن بَگَل سُن دِخالَت دارد و کم بود آن و تا مَن بَعاث اَفزائش گزالت آن دوزن می‌شود

مَزان گزالت موجود در مواد غَذا ی مِخَل فَمْت فاوت بِلت. در افراب تال به سَنگ ه ای کَلو ی مواد غَذا ی زَرَن ب اَدَم ص ر ف ش و ل س ف ن ا ج، رُو اس ب چ غ ن در، م غ ز ه، کالت، چای سبوسگن دم‌ت و بفرنگی

مواد غَذا ی دُگَر م ا ن د: ق ه و ه ک ال ه ا س ب ز ج ا ت ب ر گ س ب ز ب ر گ چ ن در، ج ع ف ر ی ب ا د م ج ا ن، پ ا ز چ ه، م ص و ا ل ت س و ت (و ف و) و س ب ز م ن ی ش ر ن ب ا د ب ه م ق د ا ر ک م م ص ر ف ش و ن د و ن ا ز ی ن س ت ک ه ب ه ط و ر ک ا م ل از رَزْم غَذا ی ف ر د ح ذ ف ش و ن د

## پروتئین

درآفات روزانه پروتئین به میزان 2 - 7/8 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مناسبت بهتری نسبت به پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گاو یا بلش دارد. پروتئین گاو یا ارجح پروتئین حیوانی است پروتئین حیوانی زاد به دلیل افزایش میزان قلیت راس و نکل و یون افزایش بار اسیدی و ... باعث کاهش باز جذب کلسیم و کلسیم و لذافزایش خطر بروز سنگ میشد.

## کربوهیدرات ها

بهتر است کربوهیدرات های ساده محدود شود زیرا باعث افزایش دفع کلسیم و گزالت در ادرار و از طرف دیگر افزایش جذب کلسیم از روده میشود.

## سدیم

در موارد دفع کلسیم زیاد از ادرار با سدیم رژیم غذایی محدود شود. درآفات زیاد سدیم باعث افزایش حجم مایع لولی و لذافزایش قلیت راس و نکل و یون و افزایش دفع کلسیم میشود و باعث کاهش باز جذب کلسیم و کلسیم میشود.

بهتر است روزانه حدود 6 گرم سدیم مصرف شود و در نهایت

## پتاسیم

نوع و رتبه که میزان پتاسیم در رژیم غذایی کم باشد دفع کلسیم افزایش میابد. پس رژیم غذایی غنی پتاسیم توصیه میشود و بهتری نسبت از سبزیجات برگ سبز زایلنی استفاده شود. موز، آدوکا و سبزیمنی هم از منابع خوب پتاسیم هستند.



## فَبَر

فَبَر تَوَاكِبَاتِی سَهْتَن دَكَه بَه مَقْدَار زَاد دَر مَوَه هَا وِس بَزَجَاتِ افْت مَشُونَد.  
 دَر افْت فَبَر زَاد دَر رَزْم غَذَائِی بَاعْث مِش وِ دَكَه اَحْتِمَال بَر وِزَسَن گَ هَا  
 گَزَال تَكَلَس مَكَاهَش اَبَد چَرَا كَفَبَر هَا نِیَس تَكَا مَكَا وَا رَش بَا اَكْزَال تَتَرَكَب  
 شَدَه وِمَان عَفَا عَزَالَت از اَدْرَار مَشُونَد پَس دَر رَزْم غَذَائِی اَنُو بَزِی هَا و  
 مَوَه هَلْبَش نِیَس تَفَادَه شَوَد

وَتَامَن هَا

دَر افْت وِتَامَن سِی

بَه صَوْرَت مَكْمَل دَر مَقْدَار زَاد خَطَرَتَش كَلَسَن گَ هَای گَزَالَتِی

رَا فَزَا ش مِی دَهَد

لَذت وِصَّه مِش وِ دَر وِزَان كَمْتَر از اَكْرَم وِتَامَن سِی

مَصْرَف شَوَد.

مَصْرَف

بَه مَزَان بَش از 47 مَلِّی كْرَم دَر رَوِز بَاعْث كَاهَش خَطَرَتَش كَلَسَن گَ هَا  
 كَلَوِی مِش وِ دَر

## مُاعَات

روزانه حدود 9 لیتر مُاعَات مصرفش و یک بهه‌تر بلت 57 درصد مُاعَات درآفتی آبی‌باشد. بآد مُاعَات در طول روت‌قس‌مش و ببه‌تر بلت ه‌رساعت کُل و آن مُاعَات درآفتش و و 1 ل و آن مُاعَات قبل از خواب مصرفش و است‌فاده از آبل‌موبه مُزان 4 اون‌س‌م‌خ‌ل‌و‌طبا 1 لیتر آب در ب‌م‌اران‌ی‌ک‌اه‌س‌ط‌ح بی‌ت‌رات ادرار آن‌ها پ‌آن‌بلت‌ک‌م‌گ‌ن‌د‌ه‌م‌ی‌اش‌د درآفت زَاد مُاعَات تا حدودی خطر بروز سنگ‌های کُل‌وی را کاهش می‌دهد

## REFERENCE

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

# فصل هفتم رژیم غذایی در بیماری‌های اعصاب

## Diet Neurology

تنظیم‌کننده و ترمیم‌کننده سیستم عصبانی است

## رژم غذایی در میگرن

### Diet IN MIGRAINE

بیشتر بیماران میگرنی از پزشکشان میپرسند چه بخورم! و چه نخورم البته افراد میگرنی حساسیت خاصی را گزارش کرده‌اند، ولی در گروهی از آنان مصرف کافئین و غذای باعث شروع حمل میگرنی شده پس تبیین این باور آن باد درناتخاب مواد غذایی بس اذیتنا مود

### غذاهای مفید

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی لپروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان مزاجند خون نمیشود. گمان می رود که کمبود مزاجند خون از جمله عوامل میگرن است.

غذاهای پروتئینی دارنظرتخم مرغ گاو و بوبات با در هر وعده غذاگین جان دشوند. مصرف مان وعده های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است

سبب، ال بی، آل س، زردآل و وان گور موه هائستند که مصرف آنها موجب افزایش منظمند خون میشود. آن موه ها مان وعده های غذایی بس خوبی برای حفظ کونترلقند خون هستند

حَلْمُ جَوْ، نَانٌ چاودار حبوباتی نَظْرُ لَوْبِ اقْرَمِ، انواع عدس (سبزی و قرمز)،  
 نخود و لوبیا همگی دارای فبره‌ای محلول بوده و بسته‌بندت‌کنند خون کم‌ک  
 کم‌کنند. آن غذاها منابع خوب کربوهیدرات هستند. بچوب اتن ابع خوب  
 پروتئین ن فس تند

مصرف آب‌اف‌ی‌ف‌راموشن‌ش‌ود

مواد تشکیل‌دهنده مگرن

گلوکوزات

آن ماده در ح‌ص‌والت آمده‌ش‌ده‌به مزان زادی وجود دارد. به آن من‌ظ‌ور‌ب‌اد  
 بر‌چ‌س‌ب‌ روی مح‌ و‌الت‌ ر‌ا‌ب‌ه‌د‌ق‌ت‌م‌ط‌ا‌ل‌ع‌ک‌ر‌د. آن ماده در ان‌واع‌ک‌ن‌س‌ر‌و‌ و  
 غذا‌ه‌ای خ‌ز‌ده‌ وجود دارد

آسپارتام

آسپارتام که به‌ع‌ن‌و‌ا‌ق‌ن‌د‌ج‌ا‌ن‌ش‌ن‌ هی‌ع‌ض‌ی از قش‌اب‌ه‌های رژمی و  
 ش‌ک‌ر‌ن‌ده‌ها‌م‌ص‌ن‌وع‌ی‌ب‌ه‌ک‌ا‌ر‌ می‌رود، از محرک‌های مگرن است

آمن‌ها

ب‌ع‌ض‌ی غذا‌ه‌ای حاوی آمن‌ها‌ف‌ع‌ل‌ن‌ده‌ ر‌گ‌ه‌ل‌س‌ت‌ن‌د‌ و‌ب‌ه‌ن‌ظ‌ر‌ می‌رس‌د‌ آ‌غ‌ا‌گ‌ر  
 ن‌ق‌ل‌ب‌اض‌ ر‌گ‌ه‌ای‌خ‌ون‌ی‌ در‌م‌غ‌ز‌ م‌و‌ا‌ش‌ن‌د‌. ت‌ ر‌ا‌م‌ن‌ و‌ف‌ن‌ل‌ ل‌ت‌ل‌ آمن‌ دو‌ ماده  
 اصل‌ی‌م‌س‌ب‌ب‌ آن‌م‌ش‌ک‌ف‌س‌ت‌ن‌د‌. ا‌گ‌ر‌چ‌ه‌ س‌ا‌ر‌ آمن‌ها‌ ن‌ز‌م‌م‌ک‌ن‌ ب‌ل‌ت‌ب‌ث‌رات  
 م‌ش‌ر‌اب‌ه‌ی‌ا‌ش‌ن‌ت‌ب‌ه‌ا‌ش‌ن‌د‌

## تَرَّامَن

تَرَّامَن درال کال برخی پین ره ابه خصوص پین ره ای مانده، موه ها و سبزی های کال و فسلد، مخمره، انواع آجل،

ماه‌ی‌ش و ککنس روشاه ماهی، خام ترش، آووکادو، سوسیس های تخم‌ری و گوشت های مانده اچرب وجود دارد

## فَنَل اتل آمَن

کواکائیو، کالت پینر و موادغذائی که دارای آن سه ماده غذائی هستند، آفت میشود

## اکتوپامَن

بهرکباتی مثل لُمپرتقال، گریپفروت و... آفت میشود

موادغذائی اجبرده از گروه آمَن ها، باعث افزایش آزادشده روتون در مغز و تحریک اعصاب مغز میشوند. همچنین اجلاس ردد کچونند

## نُتْرَت

کال باس، سوسس و گوشت نمکس و دکابه آن‌ها ماده‌نگه‌دارنده نترت افزوده شده، بادمصرفش‌وند، چون می‌توانند عامل بروز مگرن درافراست‌ت‌عد باشند

## مس

آجل‌ها، کالت و جوان‌گندم این‌ابع غذای حاوی مس به‌ش‌مار می‌روند. پرتقال، گریپ‌فروت و زینگی‌ب‌اد از رژم غذای حذفش‌وند، زرم‌رکبات جذب روده‌ای مس را افزایش می‌دهند و ممکن است درفرآند آغاز حمله‌های مگرن‌رق‌ش‌د‌اش‌ت‌به‌اش‌ند

## کافیئن

افزایش آگاهش‌مصرف‌کافیئن در بدن نترت‌ش‌دد مگرن‌موثر‌ب‌ت. هم‌چ‌ن‌ن‌ترک‌ن‌ا‌گ‌ه‌ان‌ی‌مصرف‌چ‌ای‌وق‌ه‌و‌ه‌که‌هر‌ن‌کافیئن‌دارند، می‌توانند موثر‌ب‌اش‌د

## مواد غذایی چرب و سرخ‌شده

مواد غذایی چرب و آن‌س‌ت‌ه‌ک‌ب‌ا‌روغن‌زاد‌س‌رخ‌م‌ش‌وند، عامل‌ت‌ش‌دد مگرن‌س‌ت‌ند

س‌س‌های چرب و پ‌رادوّه

م‌غزهای خوراکی پ‌رخی م‌غز دانه‌ها از ج‌مل‌ب‌ادام ز‌من‌ی (

رژم غذای م‌ن‌ل‌س‌ب‌برای م‌گرن‌ی‌ها

ب‌ه‌ت‌ر‌ن‌ رژم غذای، رژم‌م‌ت‌ع‌ادل از هم‌گروه‌های غذای‌با م‌وه‌و‌س‌ب‌زی  
 فراوان‌ل‌س‌ت‌ا‌ف‌رادی‌ک‌ه‌ت‌ال‌ب‌ه‌س‌ر‌درد‌های گ‌م‌ر‌ن‌ه‌س‌ت‌ن‌د، ب‌ا‌ن‌ت‌ا‌ح‌د‌ام‌ک‌ان  
 از‌م‌ص‌ر‌ف‌غذاه‌ای‌ف‌ر‌آوری‌ش‌ده‌و‌آم‌اده‌خ‌ود‌دار‌ک‌ن‌ن‌د.

ماه‌ی‌و‌س‌ب‌ز‌ج‌ات‌غ‌نی‌ا‌ک‌ل‌س‌م‌و‌م‌ن‌ز‌م‌ک‌ان‌ن‌ک‌ل‌پ‌م‌را‌ک‌لی‌ا‌و‌ن‌ف‌ن‌ا‌ج‌(ب‌برای  
 ا‌ن‌ف‌ر‌اد‌م‌ف‌ه‌س‌ت‌ن‌د. و‌ع‌ده‌های غذای‌به‌ه‌چ‌و‌ج‌ن‌ب‌اد‌ح‌ذ‌ف‌ش‌و‌ن‌د، ز‌را  
 ن‌و‌س‌ا‌ق‌ن‌د‌خ‌ون‌و‌گ‌س‌ن‌گی‌و‌ک‌ل‌پی‌م‌م‌ک‌ن‌ل‌س‌ت‌س‌ر‌درد‌ر‌ت‌ش‌ن‌ک‌ن‌د‌ف‌ع‌ا‌ل‌ت  
 ف‌ز‌کی‌روزانه‌س‌ت‌کم‌97د‌ق‌ق‌ه‌در‌هر‌روز‌س‌ب‌ش‌تر‌روزه‌ای‌ف‌ه‌ت‌ه‌م‌ت‌وان‌د  
 ا‌ح‌س‌ا‌س‌ب‌ه‌تری‌ب‌ا‌ف‌ر‌اد‌ده‌د

ب‌رخی‌غذاه‌ان‌و‌ش‌د‌نی‌ها‌ل‌ف‌ز‌ود‌نی‌های غذای‌م‌ت‌وان‌ن‌ب‌اع‌ث‌ت‌ش‌د‌د‌ال‌ئ‌م  
 م‌گ‌ر‌ت‌ش‌و‌ن‌د‌و‌ل‌ذا‌ب‌اد‌ا‌ن‌ها‌ر‌ن‌ن‌ا‌س‌آ‌ی‌ک‌رد‌و‌از‌م‌ص‌ر‌ف‌ا‌ن‌ها‌خ‌ود‌داری‌ن‌مود  
 ب‌ش‌از‌37در‌ص‌د‌ب‌م‌ا‌ر‌ان‌به‌غذا‌های‌س‌رد‌س‌ا‌س‌ت‌دار‌ن‌ک‌م‌ب‌ود‌آ‌ه‌ن‌و‌ا‌س‌د  
 ف‌ول‌ک‌ن‌ز‌م‌وج‌ب‌س‌ر‌درد‌م‌و‌ش‌ود، د‌ر‌ا‌ف‌ت‌ک‌ل‌س‌م‌پ‌ت‌ا‌س‌ک‌لف‌ی‌ن‌ز‌م‌ت‌وان‌د‌از  
 ت‌ن‌ا‌و‌ب‌س‌ر‌درد‌ه‌ل‌ب‌ک‌اه‌د



## عوامل مالت‌مگرنی

استرس و اُحْتی ره‌ای ازیسترس که مقواند موجب بُماری شود  
 (هورمون‌ها مصرف‌رص‌های بارداری و اُ دره‌نگ‌ای‌دگی  
 کم‌بود خواب و اُ اخل‌ال‌درال‌گوی خواب‌فرد  
 سفر و اُ ات‌عُر آب و هوا و بُل‌ندی محل‌زنگی  
 مصرف‌ش ازان‌دازه‌س‌کن‌ها و درمان‌های‌ضد‌درد

گرسنگی والنی مان‌د روزه ( و ت‌عُر‌ات‌عن‌اوب‌فط‌له وعده‌های غذای  
 کم‌بود آب در‌بدن  
 مصرف‌س‌گار

اگرچه‌ن‌م‌توان از تمام‌حمله‌های‌م‌گرنی‌جل‌و‌گ‌ری‌کرد، ولی‌م‌توان‌با  
 شن‌اس‌ای‌عواملی‌که‌من‌ج‌ربه‌ت‌حرک و اُجاد‌حمله‌های‌بُماری‌م‌ش‌وند، از  
 ت‌عدا‌د‌ف‌ع‌ات‌حمله‌های‌بُماری‌و شدت‌آن‌ه‌ک‌م‌کرد

## مواد خوراکی مگر نزا

بعضی از انواع پن‌رِه اب‌خ‌ص و صیبن‌ر های‌کهنه‌فرآورده‌های‌گشوتی و نمک‌س‌ودش‌ده، مواد غذایی چرب و سرخ‌ش‌دم‌ک‌بات، انواع کالت، عصاره‌س‌ب‌زج‌لب‌ت‌س‌تنی و ط‌لت‌حت‌ی‌ان‌ج‌ر‌گ‌و‌ج‌ه‌ن‌گی و اق‌الص‌ع‌ض‌ی‌م‌غ‌ز‌دان‌ه‌ها از جمله‌ب‌ادام‌زمن‌ی‌ن‌وش‌دن‌ی‌های‌ال‌ه‌لی و انواع‌غ‌از‌ودنی‌ها در‌ح‌ص‌و‌الت‌غذای جزء آن‌دست‌ه‌ق‌ر‌ار‌دارند.

آن‌گروه از مواد غذایی‌ب‌ع‌ن‌وات‌ر‌ک‌ب‌اش‌ت‌د‌د‌کن‌ده مگر‌ش‌ن‌ا‌خ‌ت‌ه‌ش‌د‌ل‌ن‌د و به‌ت‌راس‌ت‌ا‌ف‌ر‌ادی‌ک‌سی‌ا‌ب‌ق‌ه مگر‌ن‌در آن‌ها وجود دارد‌ه‌ر‌گ‌ز از آن‌ا‌ه‌ل‌ت‌ف‌ا‌ده‌ن‌کن‌ند.

مطال‌ع‌ات‌ق‌ش‌ان‌داد‌ل‌ن‌د‌ک‌ه‌ث‌ب‌ت‌ر‌ا‌ف‌ر‌ا‌ب‌ا‌خ‌ور‌ش‌ع‌ض‌ی‌از آن‌مواد غذایی‌د‌چ‌ار‌م‌الت‌م‌گ‌رن‌ی‌م‌ش‌و‌ن‌د.

به آن‌دل‌ا‌ص‌ت‌خ‌ص‌ص‌ن‌ت‌غ‌ذ‌ا‌م‌ت‌و‌ص‌ه‌ک‌م‌ن‌د‌ک‌م‌ب‌ا‌د‌ق‌ت‌ه‌ر‌ک‌از مواد غذایی‌ف‌وق‌ر‌ا‌م‌ت‌ح‌ل‌ک‌ن‌ن‌د و آن‌غذای‌ک‌ه‌م‌و‌ج‌ب‌ت‌ش‌د‌س‌ر‌د‌ر‌د‌ش‌ان‌م‌ش‌و‌د‌را از رژیم‌غذای‌خ‌ود‌ح‌ذ‌ک‌ن‌ن‌ت‌ک‌ع‌د‌ا‌ف‌ع‌ات‌ح‌ال‌ت‌ک‌ا‌ه‌ش‌ا‌ب‌د

## REFERENCE

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)

## رژم غذایی در پارکینسون

### Diet in Parkinson's

بیماری پارکینسون و نوسون بیماری انجمن به های ال مت رتحت اثر قرار می دهد. حرکات سست و گوارشی را ممکن بسنگند نماد، که من جربه بوسیت می شود، تخلیه معده را کند میکند، شکالته را دبلع ایجاد میکند. آن بیماری می توان بباعث کاهش حسبو ای و چشم ای شود

داروه ای که در درمان بیماری پارکینسون و نوسون می روند می توان ندمن جربه تهوع و کاهش اشتها و نوسون دل و دوپا، از مهم ترن داروه ای آن بیماری برای جذب از روه اس تی بی پروتی ن های غذایی رقیق کنند

افراد دچار بیماری پارکینسون در معرض سوء تغذیه قرار دارند و این با توجه به شیب تری به تغذیه می توان احساس اس ال مت شیب تری کرد و از ب مار های مرتب طببات غذا جتن اب کرد و از احتیاط بس تری در بیمارستان کسالت

تغذیه آده آل درافرا بتال به بماربچارکنسون چمت؟ آن سوال کپاسخ  
 من فردن دارد.

بماربچارکنسون در هرفردی بفرد دگوتفاوت بلت برخی عوامل که  
 نازهای تغذیه ای شما را تعین میکنند عبارتند از سن، جنس، ابتلا به  
 بیماریهای دیگر، آلومبربماری پکتونسون، بظفشار خون، مرضقند  
 اذابت، (آلرژیک)، حساسیت غذای، و غیره. همچنین داروهای مولیسیت فاده  
 ممکن است طفوسعی از عوارض را منجرشوند که میتواند روی امت  
 تغذیه اثرس و بجا گذارند.

آن داروهای اصل دارو بچارکنسون، داروهای فشار خون، داروهای قلبی و  
 نر داروهای بدون نسخه می شود

در آنجا به چند مورد مهم نلی از شکالت تغذیه اش اربشتری می شود

تحقیقات نشان داده نازکشدن استخوان ها

که بماربچارکنسون چه مردان و چه زنان در معرض خطر شتتری برای  
 نازکشدن استخوان قرار دارند.

از طرفی سوء تغذیه، کاهش وزن ناخواسته، و زخم خوردن های مکرر خطر کشش تگی استخوان زواتوانی های دیگر را افزایش می دهند.

با پیشرفت بیماری پارانکس و ناحت مال زخم خوردن ها بالاتر می روهن ابران در بیماری پارانکس و ن هم سلامت غده طوری بلش بکه مواد مغذی تقویت کننده استخوان را دریافت کنند

داروهای پارانکس و ن میتوانند خطر کاهش آبدن را زاد کاهش آبدن کنند.

بسیاری از بیماری پارانکس و ن از اهمیت آبدن برای اهمیت آبدن است. کاهش آبدن میتواند منجر به اختلال در عملکرد کلیه، کمبود کالکاتویدل، نارسایی کلیه، نارسایی کله، و مرگشود.

در آمریکا کاهش آبدن بیماری پارانکس و ن باعث حدود دو میلیون روز بستری در سال میشود به طوری متوسط حدود 27 رونس تری در سال برای هر بیماری پارانکس و ن (که هزینه ای معادل یک میلیون دلار را تحمیل میکند

## بوست

بم‌ارپارکنسون میتوان دحرکات رودبزرگ

رلککن دکه من جربه بوست

می‌شود. آن موضوع اهم‌تبس‌ارد ررافتفب‌ره‌ای غذای رلارس‌بد غذای روزان‌مبش‌تر می‌کند.

اگر بر خوردن بل‌بب‌ا بوست صورت‌ن‌گرباعث اجالت‌وده مفوع خشک و سخت می‌شود که عبور آن بطور طبعی عر ممکن می‌شود. آن حلت ممکن بل‌ت من جربه‌بتری وحتی جراحی‌ب مارشود

## کاهش وزن بخواسته

باعللی زادی بم‌ارپارکنسون دچارک‌اهش وزن می‌شوند بدون آن‌که خودش این‌خواهند. ت‌ه‌وع‌ک‌اهش‌اش‌ت‌افک‌س‌ردگی، کن‌دی‌حرکات از آن‌علل‌ه‌ست‌ند. آن‌موضوع‌هم‌رام‌باس‌وع‌غ‌ده‌ممکن‌بل‌ت‌باعث‌ض‌ع‌فس‌س‌تم‌امن‌یت‌حل‌ل‌عضلات، کاهش مواد مغذی‌حاتی، وافزایش خطر بم‌اره‌ای دیگر می‌شود. کاهش 27% داکثر وزن دوران‌زرگی‌الی از عوامل‌خطر بروز بم‌اره‌ا و مرگ‌بلت

## عوارض داروی

داروهای اقلش مهمی در کم‌کبه درمان ال‌ای‌م بیماری‌های پگن‌سون دارند؛ با آن حال آن داروها در برخی بیماران عوارض ناخوبی ایجاد می‌کند. دافیت بیش از کنوع دارو ریسک عوارض ریش‌تر می‌کند. از طرفی بسیاری از بیماران پارکنسون داروهای جهت درمان ب‌ماره‌ای دیگر

بافت‌های خون‌بگلی‌س‌ترول‌ال، و غره (مصرف می‌کنند). آن داروها نیز می‌توانند منجر به عوارض تشدد عوارض داروهای پارکنسون و تشوین

برخی عوارض داروهای پگن‌سون عبارتند از

### (Nausea) تهوع

کاهش اشتها و کاهش وزن

تجمع آب‌بجافت‌ها (Edema) ورم

افزایش وزن (Compulsive eating) خوردن بی‌مگونه

## نَازِه اَیْکَلِیْتَ غَدَّهْ شَمَا

رژم غذای روزان ه شامل غلات کامل س بزجات، موه جات، غذاه ایس ر ش ار از کلسم و قس فس بتکمتری از غذاه ای پروتئین به تران ت خاب در بماران پارکس و نی ملت.

ال تکامل حاوی فبر ملت که هیو بود بوس تکمک میکنند، و کون ترلقند خون فش ار خوبی س ترول و بمار قلوبی مفد ملت.

س بزجات و موه جات و تامن ه آنتی اکس دان ها و موالم عدنی را تامن می کنن دکه درت غده و تقوت ع الت س س تعصبی و س ار اعض ای بدن نقش دارند.

کلسیم خاص و ص درت قوت ملت خوان ها و جل و گری اکشس تگی مفد ملت. پروتئین نر در المبتس س تمضالنی مهم ملت؛ ضالت قوی دیرق راری تعادل لازم ملت



نه لزوماً. روش ممکن است روسازی وانجماد مواد غذایی شکر فته کرده بطوری که مواد غذایی شکر فته می شود بصورت آده آلهه تر بلن تکمیفراورده خام و کمیفته هم مصرفشود.

با آن حال اگر ختال در چوئن بلن عمان عم مصرف خام آن ها می شود، می توافق ط از فرجه خته هم مصرف کرد

## REFERENCE

[www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk)

## رژم غذای درافسردگی

### Diet Depression

همه مابعد اگذران دن ك روزبد وسخت و برای ره‌ای ازاحس‌الفسردگی  
 به‌خوردنی‌ها روی می‌آورم امل‌كته مهم آن بلس‌ت‌كه در آن لحظه ب‌اد  
 خوردنی‌های رانت‌خاب‌كنم كه به جای افزاش‌سخت‌گی و كس‌الت، خلق ما را  
 اللب‌برند و حال روحی ما ربه‌ب‌ویج‌شن‌د

روزنامه نووركت‌آمزد در كم‌قال‌ه‌ب‌باش‌تی ج‌غده‌رس‌ت‌و‌كوتاه ازچند  
 خوراكی‌موثر را ارایه‌كرده بلس‌ت‌كه می‌تواند باع‌ث‌افزایش خلق‌افرادش‌ود. در  
 آن‌مقال‌ه‌توص‌ه‌ش‌ده بلس‌ت

2- موه هاس بزى ها و ماهى ران تخاب كنند. در كم مطالعه جدد كه روى 9577 مرد و زنان جامگوفتم عملومشش خاصى كه طى سالكش ته رژم غذايشان غنى از انقبائل مواد غذايى بوده در مقاس بافرادى كجاش تر از انواع سره، غذاهاى سرخ كرده گوش تفرآورى شده، ال بتصفاه شده و حصوال تپرچرا بس ت فاده كرده خلى كم تر دچرافت خلق و حالات هانس ردگى ش دهن د

ببرسى هاقبل ت اد مكن دكآفتى لكسدان هاى موجود در موه ها وس بزى ها و همچنن اسدهاى چربامگا -9 در ماهى با كاهش خطوس ردگى رابطه موجود درس بزجات تره رنگمشل بس تقم دارد فولت كه نوعى و تامن اسفناج ون خود ملت روطان تقال دهنده هابچ صبى مغز تاثر ميگذارد و آن تاثير مثبت موجب افزاش خلق ميشود برب همنا ساس مصرفت امامانواع گروه هاى غذايى سالم و مفادبه دلل دارا بودن تامانواع رژم غذايى ها و مالح ضرورى براى بدن راهكارى موثر براى مقابله با سوبگى ملت

1 كربوهدرات ها رفراموشن كنند. ببرسى جددى كه در مجله آرش و طب داخلى حشش رشدهت الكدشده ملت افرادى كه روزان همق دار بس ار كمى كربوهدرات مصرف ملنن نبش تر دچاراض طربفس ردگى بپرخاشگرى مشون د. در حالى كه بروز آن اهناس انقن فى لئوسانى كه رژم غذايى كم چربولى غنى از كربوهدرات دارن دبه مزان زادى كاهش پدا مكنند

متخصص جمعیت‌شناسی و تغذیه و هورمون‌شناسی و متابولیسم و بیماری‌های مرتبط با آن  
ماده شکر آهنش‌اط آور در مغز است

9- کک‌می کالت‌بخورد، نت‌اج کک مطالعه جدید در سویی‌سن‌شان داد که  
خوردن روزانه مقدار کمی (2/4 اونس) کالت‌تلی‌خ‌به مدت دو هفته موجب  
کاهش هورمون‌ها و استرس از جمله کورت‌زول در افرادی می‌شود که استرس  
ال‌ی دارند

کالت‌تلی‌خ حاوی ویتامین‌های کلسیم، منگنز و مس و مگنسیوم و فولیک اسید است که در موه‌ها و  
سبزی‌ها نیز یافت می‌شود و روی ایجاد تعرق‌ات در استرس‌ت‌اثر دارد

## Reference

[www.foodforthebrain.org](http://www.foodforthebrain.org)

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

## رژم غذایی در صرع

### Diet in Epilepsy

#### تغذیه در بیماری صرع

#### مرحله اول: رابطه بین صرع و تغذیه

رژم غذایی قشیری در صرع نادر است. اما با بدن مکمل داروهای ضد صرع با  
تداخل می‌کنند، لذا دریافت مکمل‌های آن دو ماده دریافت گلسیم و ویتامین د  
مغذی بسیار مهم است

#### مرحله دوم: تغییر عادات غذایی

#### رژیم عادل را رعایت کنید

#### الکالین نوشید

خواب‌افشاداشتباشد

اگراحت‌آجبه داروی غُر از داروهایض‌دصرع دارد، حتم‌اب‌پزشک خود در  
 مَرب‌گذارد

از هوق‌ت‌ها و ف‌ع‌ال‌ت‌ه‌ای‌که حمل‌ه‌صرع را افزایش می‌دهند، دوری‌کنند

مرحل‌ه‌س‌وم‌ن‌ک‌ات‌م‌هم‌در‌ربط‌با‌رژم‌غذای

اگرش‌ما‌دارویض‌دصرع‌وب‌اربت‌الفن‌یت‌وئ‌ن‌ا‌پ‌ر‌م‌طین‌ت‌فاده‌می‌کنند،  
 رام‌ص‌رف‌کن‌ت‌ا‌م‌وج‌ب‌ن‌رم‌ش‌و‌کن‌ن‌دگ‌یس‌ل‌ت‌خ‌وان‌D‌ح‌ت‌م‌ا‌م‌ک‌م‌ل‌و‌ت‌ا‌م‌ن  
 ه‌ا‌ت‌ان‌ش‌ود

رژمت‌وژن‌ک

یک‌ودک‌ان‌گاه‌ی‌رژمت‌وژن‌ک‌م‌ف‌د‌ب‌ل‌ت‌.‌در‌رژمت‌وژن‌ک‌،‌حدود‌87درصد  
 ک‌ال‌ری‌ان‌چ‌ر‌ب‌ی‌ت‌ا‌م‌ن‌می‌گردد

رژکت وژن ک دارای چربی زیاد و کربوهیدرات کم می‌باشد و در برخی از افراد  
 مصروع، حمله کمان ترل می‌کند

کت وژن کبّه معنی ای تولکتون (تولکتون) در بدن می‌باشد. هنگامی که بدن از  
 چربی به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند و کتون به وجود می‌آید.  
 غالباً بدن اگر کربوهیدرات کم داشته‌باشد، آن را اکسید می‌کند (برای تأمین انرژی  
 استفاده می‌کند،

اما چون در آن رژیم کربوهیدرات بسیار کم می‌باشد چربی به جای  
 کربوهیدرات برای تأمین انرژی و سوخت و ساز مصرف می‌شود و کتون ماده  
 خطرناکی نیست و آن را می‌توان در خون، ادرار و در هوایی فسیل بازدم یافت

کتون با تقال پام هایدروکسی‌بوتیرات را در بدن می‌کند، لذا باعث کاهش مال  
 صرع در آن افراد می‌شود

رژکت وژن کبّه نام رژیمی است که سرشار از چربی و کم‌چرب است، رژیمی است که  
 به ازای هر ۲ گرم کربوهیدرات پروتئین، ۹ تا ۴ گرم چربی دارد

متخصصان تغذیه پیشنهاد میکنند برای هر کیلوگرم وزن 0.5 تا 277 کالری و 2 تا 1 گرم پروتئین و کربوهیدرات لازم است. انواع مختلف غذاهای کچریبی را فراهم میکنند بفرستند از بکره، خامه، مازونز و روغن (روغن انوال ازتون)

به دلیل آنکه مقدار کربوهیدرات پروتئین در آن رژیم بآد محدودشود، لذا برای اجرای آن رژیم بآدن زهت تخصص تغذیه برود

بسناری اتحقق اتقش ان داده است که رژیمت وزن کم میتواند حملات صرع را کم کند مخصوصا کپسولهای کربا دارو، شروع شکن تر لن می شود. همچنین نسبتا تر از صغودکانی که از آن رژیمت فاده میکنند دت عداد مالت صرع 57 درصد کاهش افت و در برخی، صرع از بزرگت

در آن جنکر آن کته لازم است که بدان گودکانی که از آن رژیمت فاده می کنند، بآد داروهایشان را مصرف نکنند

آن رژیم در عن حال که مفید است، اما در برخی افراد اثرات سوئی دارد، مثل



✓ تن بل شدن

✓ بتال بهسن گگله

✓ افزا گنول سترول در خون

✓ از ست دادن آب بدن

✓ بوس ت

✓ کاهش رشد و افزا اش وزن

✓ کشس تگ است خوان

از آنجایکه رژیم فوق دارای تمام ویتامین‌ها و عناصر معدنی لازم برای بدن نمی‌باشد، لذا متخصصان تغذیه، مکمل‌ها را توصیه می‌کنند، مثل: مکمل آهن، اسفولیک کلسیم و ویتامین D

## Reference

[www.epilepsysociety.org](http://www.epilepsysociety.org)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

## رژیم غذایی سکت‌ه مغزی

### Diet in stroke

سکت‌ه مغزی شاع ترنش کل بالان بماري هاي عروق مغزي درکشوره اي تهوع هفت همحسوب م شود. ان بماري، سوو من علت شاع مرگ در آمرکا وپس از الزام، دومن علت شاعناتوان هاي مغزي محسوب م شود  
 توصه هاي کلبراي پشگري ازبروين سکت‌ه شامل موارد ز رلست

مصرف حقل 8 واحد در روزانواع موه ها ونبزي ها

مصرف حقل سباردهفته از ماهه هاي چرب و نزمصرف الپين ابع ن ظر روغن ذرکتان، (ALA) گاه غن از اسدهاي چربفلان ون ک اسد گردو، روغن کزادانه سو و روغن جوان گندم

افزاش مصرف پروتئين هاي گاهن ظحبوبات و سو و کاهش مصرف گوشت قرمز

روغن هاي گاهم مثل روغن افزاش مصرف من ابع غذا غن از وتامن اي سو، ذرت آفلبگردانين به دان هکلزا وس بزجات داراي برگس بنس رش ار از وتامن اي

پرهز از مصرف غذاهای شور شامل غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف،  
 کنسروسبزیجات در آب نمک فرآورده های گوشت و غذاهای دودی به منظر  
 جلوگیری از افزایش فشار خون

مصرف الیفلاوونوئیدها نظم مصرف 5 لیوان چای سبز در روز

تغذیه درمان پزشکی کبد ازوقوعی کته

در هنگام بروز سکت، کاهش دریافت سترول (نظریه گرگ کلمپاچه گوشت  
 امعاء و احشا و چرب های حیوانی)، چرب بیه و ژه چرب های اشباع نظریه  
 روغن های حیوانی و روغن های نباتی هدرورن هشد)

و نمک (غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف کنسروسبزیجات در آب نمک،  
 فرآورده های گوشت و غذاهای دودی) در رژیم غذای روری است. تالالت  
 غذا خوردن همسفاژی)

که عموال همراهمسکت مغمزی اتفاق افتد، باعث تشدید شکلات بمار و  
 برون تاجن امطلوب از جمله سوءتغذیه، عفونت روی، ناتوانی و افزایش طول  
 مدت بستری شدن در بپستاتان میشود. آن افراد با فوراً از نظرسفاژی  
 و رژیم غذا ارزابشوند

در بساری موارد حمات هایتغ ده ای (تغده از راولوله بن - معده ای) به طور موقت مورد ناز بلتتا زمانگه بمار توان غذا خوردن از طرق دهان ربابد. همزمان ببله بود عمل کرد حرکت بمار، خوردنش طبع و سار فعالت ه ایابوست به بن دگر روزانه ناز آغاز مشود

برای پیشگیری از بروز مجدد سکته، نباع غذا حاوی آل فا - لولئ ک اسد (نظر روغن بفتان گردو و روغن گلزا، دانه سوا و روغن چونگن دم) مفد هستند. ب هدف رادس گاری و مصرف کنده مشروبات الکنت و صه مشود بهترک آنهام با درتورزند

## Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

## رژم غذایی در ام اس

### Diet in ms

برای هر فرد چه سالم و چه مبتلا داشته تنگتغ دهنال مضروری استابتدا  
 بآبدانمکتهتغ دهنال مبه چه م عنالست بتغ دهنال معنی رژم غذایی که موارد  
 زرد آن رعایتش میباشد

تنوع غذایی در رژم غذایی روزانه وجود داشته باشد

استفاده از هچ ماده غذایی افراط و تفریطشود و مانه روی در مصرف  
 مواد مغذی حفظشود

در مصرف چربی ها و شیرینی ها صرفه جویی شود

روزانه از مواد غذایی بمقربب استفاده شود

سهم از گروه نان و االت 6-22

سهم از گروه سبزه ها 9-5

سهم از گروه موه ها 1-4

سهم از گروه لبنات 1-9

سهم از گروه گوشت تخم مرغ و حبوبات 1-9

استفاده از ک رژم غذای سالم و صحیح در بیماری ابتلا به ام اس از سُر افراد اهمیت بیشتری دارد. مطالعات نشان داده است که رژم غذای منسب به وژهاگر در مراقبت های بیماری شروع شود باعث نگین شدن سُر بیماری و کاهش میزان اتونیکلی در دراز مدت می شود.

همچنین آن بیماریان به علت کم تحرکی ناشی از بیماری این استفاده اکورتن تقویت پوکسیت و استناد و با ک رژم غذای منسب میتوان لپوکی استخوان جلوگیری نمود.

تحققاً اتحاکای از آنواق عت ملتکاکثر بماران ام اس طی بمارى دچار  
 کاهش افزایش غرطبعی وزن می‌شوندکه هر دوی آن التبر روی  
 وضععتب ماراتینفی داردبپ روی ازتغذیه صح می‌توان وزن بمار را  
 درحدمطلوبحفظکرد. دگر آنکتغذیهالم از دو عارضه شاع و مهم ام  
 اس عنی بوس ت عفونت های ادراری پیش‌گیری می‌کند.

ازسوی دگر بات غدهالم می‌توان عوارض داروهای صرفی و مت عددی راکه  
 بماران گذر از مصرف آقس تند، به حلق لوس اند بن ابر لنگ گفته پیدلت  
 کهتغذیه هر چند در س ارفراد از ارزش و اهمت خاص ی بر خوردار ملت، در  
 بماران ام اس ارزش آن ص دچندان بشتر است

حال باد دنگبرق راری ک رژیم غذای سالم که در عن حال ن آزه ای خاص  
 تغذیه ای بماران ام اس در آن لحاظش دباش دبه چه شکل مس ر ملت در آن  
 قس متب تترت ب بمرسی گروه های مختلف غذای می پردازم و از آن جاکه  
 بشترن مواد غذای رافتی در رژیم غذای آن رگروه ان و الت  
 تشکک می دهد، از آن گروه غذای شروع می‌کنم



## الف (گروه‌ها) و الت

هر سه هم از گروه‌ها و الت شامل کی از موارد زیر است

گرم‌ان که مقترباً معادل کف است تان است . ا کس و پرن پخته ، 97  
 لصف لوانه کارون پخته ، لصف لوانه غور ا ج پخته ، ا ک س ب  
 زم‌ی‌کوچک پخته

بسته به اندازه جثه بدن و میزان فعالیت بدن ، آروزانه 6 الی 22 سه هم از  
 آن‌گروه استفاده شود . در بیماران ام اس چک‌های بادی موریت و ج‌ه‌ق‌ر‌ا‌ر‌گ‌ر‌د

به‌تر است از الت کامل و سی‌وس‌دارمان‌ن‌ان‌ه‌ا‌م‌س‌ن‌گ‌ک ، ن‌ان‌ج‌و‌ن‌ان‌ه‌ای  
 س‌ب‌و‌س‌د‌ا‌ل‌ی‌ت‌ف‌ا‌د‌ه‌ش‌و‌د‌چ‌را‌ک‌س‌و‌ت‌ف‌ا‌د‌ه‌ از الت کامل به دل‌ن‌ا‌ش‌ت‌ن‌ف‌ب‌ر‌و‌ال‌ف  
 غ‌ذ‌ای‌ن‌م‌ن‌ه‌ا‌ب‌ک‌ه‌ن‌ت‌ر‌ل‌و‌ز‌ن‌ک‌م‌ک‌م‌م‌ک‌ن‌ب‌ل‌ک‌ه‌م‌ان‌ع‌ب‌و‌س‌ت‌م‌ی‌ش‌و‌د‌و‌د‌ار‌ای  
 و‌ت‌ا‌م‌ن‌ه‌ای‌گ‌ر‌و‌ه‌ب‌ن‌ز‌ه‌ت

انواع غلات به ویژه ذرت به علت اس‌دی‌کردن ادرار به پیش‌گیری از عفونت  
 های ادراری کمک می‌کند

گاهی اوقات عضی از بماران بیپروتئین موجود دگن دم و جوه اسنت نشان می دهند در آن صورت به تربلت از سرانواع التمان نبرنج و ذرت است فاده شود . الئم جوه اسنت بیپروتئین گن دم و جوه اسنت تربمشکل عوارض گوارشی بروز میکنند اما ممکن بت الئم دگرنز ددهشود

### ب(گروه بی بی)

هس همس بزجات شامل کی از موارد زر بت : 2 لوانس بی بی خام خردشده مثل هوج ، کاهو کلم و گونجهرنگی

لص ففسن جاشس بی بی پخته مثل کدو ، لوبیا بز ، قارچ و شغلم

در بماران ام اس رعآت نکات زر در مورس بزجات بسار مهم بت

مصرف 5 س همس بزجات تازه در روزپشن هاد می شود بس بی بی تاز هبهنوع پخته ار جحت دارد چرا که هبه عل بتاش تن وتا من هاین آتی گلس دان باع بگند شدن سر باماری می شود جعفری و فال فل دل م فال فاس بزو

از انواع سبزیجات بختن ولیعی تفاد مکنند. مصرف انواع مغل فسبزیجات باعث می‌شود که مقامن اسبی ال حکه هم در حفظ المتی و هم دکن دش دن سر بماری رقیش دارند، ببدن برس د

سبزی ها ای دارای برگس بزتر هم ان نس فواج را در رژیم غذای خود گنجانند

سبزی سرخ شده پخته، منجمد گنن روش ده دارای وتا من و ال حکمی است. همچنین سبزیجات گنن روش ده دارای سدم زاسه تن د وبه و ژه در زمان استفاده اکورت ن با دم صرفشوند

اگر به علت شکلات گورش یناگ زر از مصرف سبزیجات پخته هستد سبزی ربا آبکم و در ظروف هیوست تپزد و آبخت را هم مصرف کنند

انواع سبزی هابه علت ثلث نفبر و ماعات از بوس تپش گری میکنند

مصرف مرتبسبزیجات بکن ترل وزن کم میکنند

جال بلتبدان دکھ بزی هامق داربس ارکم یچرب ی دارند ! وچرب بس بزی ه  
 از نوع بس ار مفداست

ج (گروه موه ه

کس هم از موه هاشامل کی از موارد زربلت

ک عدد موه متوس طمثلس بپارت غال ا کبرش ه ن دوان ه ا خبزه ا  
 ن ص فل وان موه ه ای کوچ کمثل گلاس لصف لوان آب موه گکمپوت ا ک  
 چه ارم لوان انواع هرگه ه در بماران ام اسن کابق اب لتوجه در مورد موه ه  
 از ان قراراست

مصرف 4س هم مواتزه در روتوص ه می شود

موه ه لمان نس بزی ه ابه عل بداشت نفابرو ماعات مانع بوست می شوند

مُوه هایت از همان نسبزی هابه علت تاشتن و تا من هاظن تیاکس دان باعث  
 کن دشن سرب ماری می گردند

مصرف موه همان نسبزی هابه کنترل وزن کم میکنند

در مان موه ها، انواع آل و بعه علت اسیدی کردن ادرار بپشگری از عفونت  
 های ادراری کمک میکنند

در زمانضت فاده اکورتن کمپوت هابه علت ثلثت رقیقند زاد و موانگه دارنده  
 حاوی سدپشن هادن میشوند

سعی کنند در مصرف موه مکنوع اش تباشند و از انواع ختلف موه هابه  
 تن اویسفات فاده کنند

موتازه از مویپخته برگه آب موه مفنت راست

## دیگر وفتبات

هر سه لهبنات شامل: کال وان شر اسه چه ارم لوان طلت ا کق و طی  
 کبر تپن ربه خاطر داشت هباش دک فبنات شامل شر، ماست، پن رکشک و  
 دوغ ملت و کره جز عگروه لهبنات طبق بن دین می شود

لهبنات منبع خوب پروتئین کلسیم بوعضی موالع دن هستن داز آن جاکه -2  
 بماران ام اس به غلظت کمت چکی و مصرف کورت فست عیدوک طست خوان برهتند  
 ، مصرف حقل 9 سه لهبنات برای آن توصیه می شود

چربی موجود دل بنات از نوع چربی های حطونی و اشباع شده ملتکه -1  
 برای بماران ام اس من لب نبتن ابر آن توصیه می شود که آن بماران حتما  
 اول بنات که چربا هتفاده کنند

## دیگر گوشتها

هر سه همگوشت شامل کی از موارد زیر ملت

کق طعه 2 در 4 در 5 ان تم ترگوش ت ق ر مز بی چربی ل ص ف ران ثلث  
 سنه مرغ 1 کق طعه 2 در 9 در 5 ان تم تر ماهی 1 ک عدت خم مرغ 1  
 ن ص فل واح بوب اپخته در بماران ام اس

برخی صح قق اتقش ان داده لست تک چربی گوش ت ق ر مز باع شت شد مالت  
 باماری می شو بن ابر ان بهتر لست از گوش ت ق ر مز ک چربی و لبی چربی  
 اس ت فادکن

د صورت گه از گوش ت مراغ ت فاده می کن پست مرغ را جد کرده و دور  
 برزد

پژوهش هاجاکی از آن لست تک چربی موجود در بدن ماهی باع ننگن دش دن سر  
 باماری می شو بن ابر ان حاق لفته ای 1 بار و هر بار 37 - 67 گرم از ماهی  
 های غ پرورشی بش ک آب پز لب خراپلش ت فادکن . ماه کن سرور شده  
 ، سرخش ده و ماه پرورشی توص هن می شود

سوا و ساران واح بوبات ان باع خو پروتئیس تند و به علت مخوای  
 چربی کمتر ، مال جمع دن و فبرواس ده ای آمنه مفبرای بماران ام اس  
 پشن هاد می شو بن ابر ان عی کن د اج بوبات مخلف ان دن سوا ، عدس ، لوبا  
 و ... شین لیس ت فادکن

## وگروچربی ها

### چرب‌ه‌اطش‌باع جام‌دش‌امل

کره ، خام‌پن‌رخ‌ام‌ه‌ای، پوست مرغ چربی‌گوش‌تکن‌به ، روغن‌حوانی ، روغن‌ت‌بلتی جامد ، روغن‌نارگ‌ل و کله‌ای و بلت‌اکثرین‌واع‌ش‌رنی‌ها‌هم‌با روغن‌ت‌بلتی جامت‌ه‌م‌یش‌وند. مصرف‌ان‌گروه‌ان‌چربی‌ها‌ب‌آد‌در‌همه افراد محدودش‌ود

### چرب‌ه‌ای‌م‌اع‌ش‌امل

روغن‌کن‌وال ، روغن‌زتون‌هست‌ه‌نگور ، ذرافت‌ابگردان و گردو بلت‌وبه هم‌فرا‌لت‌وص‌ه‌م‌یش‌ودک‌به‌جای‌چرب‌ه‌ای‌جامد‌از‌ان‌گروه‌ت‌فاد‌کنند

از آن‌جا‌که‌چربی‌پنهان‌داخل‌تمام‌مواد‌غذایی‌حتی‌نان‌وسبزی‌و‌مُوه‌و... وجود‌دارب‌ام‌صرف‌هنوع‌ماده‌غذایی‌ان‌گ‌زرم‌ق‌داری‌چربی‌ن‌ذرافت‌می‌کنم. در‌ب‌اران‌ام‌اس‌مهم‌ترن‌گروهی‌از‌غذایی‌که‌ب‌آد‌موربت‌وجه‌خاص‌ق‌رراگ‌رن‌ب‌چربی‌هستند



پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چربی‌های جامد و به ویژه حوان‌ی‌باعث‌شدند  
 ب‌ماری می‌شود و بن‌ابر آن از چربی‌گوش‌ت و مرغ، کره خام و دنبه و . . . کم‌تر  
 است فاده‌ن‌م‌ای‌د

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذای‌ک‌چربی‌م‌تر از ۹۷ گرم در روز ( )  
 باعث‌شدن‌س‌ر ب‌ماری می‌گردد بن‌ابر آن پروی از ک رژیم غذای‌کم  
 چربی در ب‌ماران ام اس‌ب‌س‌ار مهم‌ب‌لت . جلب‌ب‌لت‌بدان‌د ک‌ق‌ش‌ق  
 غذاخوری‌پ‌روغن جامد معادل ۹۷ گرم چربی‌ب‌لت و ک‌ق‌ش‌ق غذاخوری  
 روغن م‌اع هم حاوی ۶۶ گرم چربی‌ب‌لت برایش‌ت‌ن ک رژیم غذای‌کم  
 چربی‌به‌جای غذاهای‌س‌رخ‌ش‌ب‌ش‌تر از غذاهای‌پ‌ز ب‌خ‌ارپ‌ش‌ت‌فاده‌کن‌د .  
 ا‌ب‌ن‌ات‌گ‌و‌ش‌ت‌های‌ک‌چربی‌ب‌لت‌فاده‌کن‌د ام‌ع‌اء واح‌ش‌اع‌مان‌د م‌غ‌ز و دل و  
 ق‌ل‌وه و هم‌چ‌ن‌د‌س‌ر‌ه‌ای‌چربی‌که‌دارای‌خامه ک‌ر‌ه‌س‌ت‌ن‌د رام‌ص‌رف‌ن‌کن‌د

از آن‌ج‌ا‌که در اف‌ت‌چ‌ربی‌ب‌رای‌تا‌م‌ن اس‌ده‌ای‌چ‌رب‌ض‌روری و و‌ت‌ام‌ن‌م‌ح‌ل‌ول  
 در چربی‌لازم‌ب‌لت‌ب‌اد آن ب‌ماران‌ب‌رای‌تا‌م‌ن اس‌ده‌ای‌چ‌رب‌م‌ورد‌ن‌از از  
 روغن‌های م‌اع‌گ‌اع‌و‌ت‌ف‌ا‌ک‌ه‌ن‌د ب‌د‌ن‌ص‌ورت‌ک‌م‌بر‌ای‌ط‌ب‌خ غذا از روغن  
 های‌گ‌ا‌ه‌و‌ت‌ف‌ا‌ک‌ه‌ن‌د ب‌د‌ن‌ص‌ورت‌ک‌م‌بر‌ای‌ط‌ب‌خ غذا از روغن‌های‌گ‌ا‌ه‌ی  
 م‌ب‌س‌ت‌ف‌اده‌ش‌ود، به‌ج‌ای‌س‌رخ‌کردن ، غذا را آب‌پ‌ز‌ن‌موده و دران‌ت‌ه‌ای‌پ‌خت  
 م‌ق‌د‌ال‌ن‌د‌کی‌روغن م‌اع م‌ب‌ض‌اف‌ه‌ن‌م‌ای‌د

مطالعات ثابت کرده‌اند که چربی های حاوی اس‌دهای چرب ام‌گا -9 باعث تخفیف بیماری ام اس میشوند . آن اس‌دهای چرب در روغن ماهی و سبزیجات بوعضی انواع آج‌لم‌ان نگر دو وجود دارد. مصرف 9 عدد نگر دو در روز ، ماهی و سبزی توصیه می‌شود

همچنین چربی ماهی دارای ویتامین د میباشد که در بیماری ام اس باعث تخفیف شدت بیماری و جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود

## Reference

[www.overcomingmultiplesclerosis.org](http://www.overcomingmultiplesclerosis.org)

[www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

## رژم غذایی در آلزایمر

### Diet in Alzheimer's

با وجود تحقیقات گسترده به عمل آمده، درمان قطعی برای درمان بیماری آلزایمر به دست نآمده و هنوز هم علت بروز آن بیماری کاملاً ناشناخته باقی مانده است.

کارشناسان علت بروز آن بیماری را مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی می‌دانند، ولی آن‌ها هنوز در حال بررسی آن موضوع هستند که چگونه آلزایمر به وجود می‌آید و چگونه می‌توانند از بروز آن جلوگیری کنند. یکی از موارد منطقی‌ترین فاش‌شده در آن مورد، رژیم‌های غذایی است.

تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط خاصی بین غذاها و آلزایمر وجود دارد

## اس‌دهای چرب امگا 9

بسیاری از تحقیقات بیان‌گارتباط بن رژیم غذایی حاوی مژان‌بالایی ماهی و اس‌دهای چرب امگا-9 و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند

### وِتامن‌های گروه ب

سطح الی هموستیون در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است تحقیقات با از بن‌بردن‌شان دادن یک‌ه‌فزا ش‌مصرف والت و وِتامن‌های ب 2 و ب 6 هموستیون در ارتباط می‌باشد که می‌تواند از بروز آلزایمر پیش‌گیری کند

### رژیم غذایی مدترن‌های

اخ‌رطال‌عاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پیش‌گیری‌های دانشگاه کلمبیا در ن‌وورکان‌چ‌اش‌ده‌که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم کشورهای اطراف مدترن‌ها می‌باشد. رژیم غذایی مدترن‌های شامل انواع موه‌ها سبزیجات، حبوبات، ماهی، روغن زیتون و فراورده‌های لبنی، و گوشت و مرغ آن هم‌به مژان کم می‌باشد

اگرچه مطالعات شیمیایی نازیب، امنیت آج آن مطالعات بانگرا هش خطر بتال به آلزایمر وکاهش مرگ و میر آن بماران بوده است.

با آگفته ها مطبقت تحقیقاتی که در زمنه آلزایمران جاشده بساری از محققان بر آن باووستن دکافراد بادشوه منلب وسالمی ربرانی دگی خود اتخننند، به آن ترتبکه مثلاً غذاهای حاوی اسدهای چربش باغشده را استفاده بسارکاهش دهند ویشتر آن تپکس دان ها و وتامن های گروه ب نم اند

### آن تپکس دان ها

مطالعات نشان دادند که رانکال های آزامول کول هاین اپ ادار بس تن دکه باعث پیری زودرس میشوند و سلول های بدن را از بن مبرن دبرای کاهش تماس با رانکال های آزاد کمتر برابرا ننده های نسبت محطی قرار بگردد وسگارکش د

به هر حال، رادکال های آزاد محصول سوخت و ساز بدن هستند و فلکس می که در هر دقیقه از روز رخ می دهد. از آنجایی که از بین بردن رادکال های آزاد به طور کامل غیرممکن است، مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها، مثل ویتامین C و بتاکاروتن و ال ویتامین E، می تواند کمک کند. غذاهایی که دارای ویتامین C و آنتی اکسیدان های زرد هستند عبارتند از توت ها و اسب زنجار، آب انجیر و سبزیجاتی که آجیل ها و لوبیاها

به طور خاص، مطالعات نشان دادند که پس از انجام آزمایشات مختلف روی موش های صحرایی و موش های آزمایشگاهی به منظر مطالعات درون دست و پا به بیماری آلزایمر، دانه های عمل کرده ای آن ها پس از استفاده از زغالخسته، تفاوت رنگی و توت ها به وفاداری است

چای سبز نیز از منابع مهم آنتی اکسیدان است با آن وجود هورمون های خاص ثابت شده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است. اخیراً، اثبات شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد کم آن در روز برای بهبود بیماری را کاهش می دهد

## Reference

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)

[www.alzheimersdiet.com](http://www.alzheimersdiet.com)

## رژم غذایی در ضایعات نخاعی

### Diet in Diseases of the spinal cord

نخاع "امغز تره"، به بخش "لست گاه" عص بمرکز کیفیته "مَن و دکه به" صورت "کطن اب درون" مچرا پیستون مهره ها قرار دارد بخش الی آن در مچاورت اولن مهره یگردن و انتهای آن در سطح دومن مهره ی کمبری است درتصوّر ال، نخاع بکش کلن وار زرد رنگم شخخص شده است و درتصوّر پان و هض حتر است

ضایعه ی نخاع عبارت است از: آسیب طناب نخاع که تموان بدن بال حوادث طبص اذفات و ضایعات ورزش آج ادشود. بماران بت ال به ضایعه ی نخاع بابت وجه به سطح و شدت ضایعه با طفا لئاتوان آها و عوارض مواجه خواهند شد

چنانچه ضایعه در مهره های سنن های به پالتفاق فبتد فرد دچار فلج اندام های تحتانی شده و قیادرب حرکت پاهان خواهد بود.

ض اعه در آن سطح، اخال در عمل کرد روده مثانه، عضلات سنهای و شکم را به نبال خواهد نشت

در صورت گاه ض اعه در ناحیه خاع گردن اتفاق افتد فرد دچار فلج دو من شود، در نتیجه الوه برپاهاق ادرب حرکت است و بازوهای است و دوپا نزن خواهد بود.

مسلم هر چه محل ض اعهی نخاع به مغز نزدیکتر باشد بخش شگسیر دهنری از اعضا از عمل کرد طبع خارج شوند و در نتیجه بماربمراقبت های پیچیده تر و حمایتش تری نیاز خواهد داشت

مراقبت و حمایت غده های از بماران ض اعهی نخاع، جز مراقبت های ضروری و پیچیده ای نیست که باید در دو مرحله ی حاد و مزمن مورد توجه قرار گیرد. هتفان ه غلها شراط بحران و مکالت حاتپش آمده،

به ویژه در مرحله ی حاد که 4-9 هت هی اول بعد از ض اعه راشامل من شود، برتوجه به نزه ای تغده ای بمار ساه افم کند، در حالگه توجه به شراط هرفرد ض اعه دده، بررس و وضع غتغ ده وتا من نزه در حمات از عمل کرد سست قبل بتنف س و پیشگیری از سوءتغده ی زودهنگام بمار و از است فو تن سر عتوده ی سلولفع البدن موثر است



حماتتغ دهاي بموقع، درپشگري از بساري از عوارض ضاعهي نخاع  
 نظر زخمست تر عفونت مکرر مثان هض عف و خستگ عمومت اثر مستقم  
 دارد. اهمت آن موضوع در بتالانگه در دوره ي رشد ويلوغرته ندبه  
 مراتب بسايش تراست

ضاعهي نخاع، الوبر آنکه مش التبراي غذا خوردن بمار اجاد  
 کمند، باعث ترايقاگ هان در نازهايتغ دهاي بتلايان مشود. از آن رو  
 مش اورمبت خصصت غده ي بئجربه در 14 ساعت اولبعد از بس تري شدن  
 بمار، به منظور ارز ابوضعتتغ دهي بمار محاسبه مزان پوتين و  
 انرژي، زمين نديت غده ي او ون حوه ي ت غدبراي به حداقل بس ان دنت حلل  
 دخا ر بدن باد جز مرن امهي تم د رمانق رار گارد.

باتوجه به تراغر در عمل کربستگ اگوارش وسوخت وس از بدن و ساست  
 بمان سبت به تراست طيند خون واکسژن، نازفرد به انرژي پروتين  
 و بساري از وتا من ها و مواد معدن بقلبل از ضاعه فاوت خواه کرد

در آن مرحله ت غده ي بمار ابتدا از راه ورد وبعده محض شروع حرکات  
 لوله ي گوارش، ت غده از راه مجراي گوارش

( دهان ب ن - معدي، ب ن - رودي) صورت مگرد.

تَعْنَن حوه یت غَذَّه ی بَمَارِبِر ھن بوضعتت غَذَّه ای، شراطفَزُولو زَك  
 بَمَار و مدت زمابقابستگبہت غَذَّه آن ترالمشخص گَردد.

در آن مرحلہ پیش‌گیری اپازگشت غذابہ سمت رَہ ہا آس پراسون (بسار  
 حات بلتکتہ بقی ابلتوجہ دگر آن بلتکتہ غَذَّه ی آن بَمَاران بآدبہ  
 دفعات وبہ صورت تدرج آن جامشود.

بنابر آن زمانہ ندی غَذَّه ی بَمَاران بآبہا ہماہن گبسا س اراعضای تم در مان  
 صورتگ رتا ن مساع بقبل از غذا، مچراپیتنفس پاکگردد وانجام  
 فزوت رابقفسہ ی سنہ، حلقلتا 97 دقیق بعد از خوردن غذا خودداری شود

توجہ بہ آنکتہ ضروری بلتکتہ ہر ساعت آخر دت غَذَّه ی بَمَار ن خاع،  
 باعبدالترشدن وضعت بَمَار پاسخضعتت و ی بہ حمات ہای در مان و  
 مقلبت مہود

تامن ماعات کافاً و پیش‌گیری از ست دادن آب (دھرات اسون) حفظت عادل  
 الکترولت ہای بدن محاس بہ ی مزان انرژي مورد نازباتوجہ بہ سطح و  
 شدت ضاع و سار عوام لفردی محاس بہ و تا من ناپروتی ن بہن ظور باز  
 گردان دن وحفظت عادل ازتہ پیشبت، جزء اهداف اولہ پمراقبت ہای غَذَّه ی  
 ہستند کہ بآد مورنتوج ہم مخصصان ت غَذَّه ی رار گارد.

عدمتا مَن انرژي کافاً باعث افزائش زمان و استتگاً بَم ارب مَدت گشتن فاس  
 مصنوع و دادن کالریاض افه نَز باعث واردش دَفش ار ز ادي بقل بکبد و  
 کلّه ها مَشود

بنابر اوضاع فاده اکیال رمتري عیس تقی مبرای ان داز گریکالری مصرفاً بَم ار  
 در آن مرحل هب سار مفد خ و اهد بود

در مورپیروتئین مورد نَز از نَز ب انگفت: به طور کل در بَم اران بت ال بفلج  
 اندام تحتان 2/0 - 2/5 گرم پیروتئین به ازای کل گرم وزن بدن در مرحل فت عادل  
 ازته منفاً و 2/5 - 2/1 گرم درت عادلث بت ازته ت عن شده ملت.

البت هم مخصوصان ت غده بَش از آن که به آن اع لکدت فاکنند ب اده ش دت ضا عه  
 و شرا طردی هر بَم ارت و مچنند، زرا ن از بیپروتئین در بر خ از آن  
 بَم اران حتبّه 1/5 - 9 گرم در روز ن زافزائش مابد.

تامن انرژي کاف پیروتئین مورد ن از برای حفظ و دهی ضالن و پیش گری  
 از زخم ستر و بجهود س ر عتر زخم ها، از همان هفته های اول بسار مهم ملت.

توجه به آن که ضروری است، که عدم توجه به وضعیت تغذیه فرد ضاعه  
 دده و عدم برقراری تعادل از تبعید از 9-1 هفته، منجر به از دست رفتن 97  
 درصد از وزن بدن می‌شود و آن امر می‌تواند بیمار را در معرض خطر  
 مرگ قرار دهد

متخصصان تغذیه باید ناهاییت غده‌های بیمار را با توجه به منته‌اج آزمایش‌های  
 بوشم آن‌ها به وزن بدن، آل‌بو من سرم پری‌آلبومین و من‌گس‌ت‌رول، اوره،  
 کراتینین هماتوکریت هموگلوبین، فرتین لکت‌رولت‌ها تعیین‌ن‌م‌اند

پس اگر در آن دوران حاد، باید آموزش‌های لازم به بیمار و اطرافیان وی در  
 ارتباط با چگونه‌گت‌غده و تا من ناهاییت تغذیه‌های بیمار را نگردد و بیمار  
 نسبت به عادات خوب غذا خوردن تشویق شود. انجامش اوره‌ی تغذیه‌ی منظم‌با  
 بیمار برای دست‌آب‌به هدف فوق‌ضروری است

کندتر از نگران‌های مهم در مورد بیمارانی ضاعه‌ی نخاع، مس‌ال‌مکین‌ترل  
 وزن در آن مدت است. آن‌ها بیمارانی هستند که در معرض خطر کاهش  
 شدید وزن و هم در معرض خطر افزایش وزن قرارگرفته‌اند که هر یک از  
 آن شرایط می‌تواند م‌ک‌الت‌ب‌ش‌تری‌برای‌فرد ضاعه دده‌به همراه‌اش‌ته  
 باشد

## Reference

[www.thestar.com](http://www.thestar.com)

[www.examiner.com/](http://www.examiner.com/)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## فصل هشتم رژیم غذای بیماران قلبی

### Diet for Heart Disease

تنظیم نمودن رژیم غذایی برای بیماران قلبی

رژم غذایی در بیماری قلب

Dite in heart disease

رژم غذایی در بیماری قلبی

اصول کلی رژیم غذایی در بیماری قلبی از همان اصول تغذیه سالم در جمعیت  
عمومی پیروی می‌کند

رعایت رژیم غذایی می‌تواند الوه در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی  
نقش موثر و مفیدی در درمان بیماری قلبی نژادش تباشد

اصول رژیم غذایی در بیماری بان سداد عروق کرونری سلب قبس کت قلبی  
عبارت است از

پرهیز کامل از روغن ها طش باع همانند روغنهای جامد و دنبه حیوانی ( و  
غذاهای پکولست رو لم ان نکل مپاچه ، مغز ، جگر ، دل و گلوه ، زرد تخم مرغ  
و

محدود کردن نمک (سَدْم) رژیم غذایی: حذف غذاهای پرنمک مانند چیپس  
 سبزمینی، سوپ یا غذاهایی که سررشته‌گوشته یا ماهی نمک‌سود، حذف  
 (نمک در سبزی‌فره‌به غذا)

### اصول رژیم غذایی بیماران نارس‌اقل‌بی

الومبر موارفوق شامل محدودت ماعات رژیم غذایی نزمی‌بند. از  
 مصرف ماعات زاد بوژمپشتسر هم (شال‌صرف‌چند لوان چای، آب و...  
 پیش‌رفته رژیم‌خ‌ت‌گران‌متری CHF پیش‌تسر هم‌ب‌پ‌ر هژد. هم‌چ‌ن‌ن در موارد  
 در مورد حذف‌کامل‌نمک از غذا مهم‌تر از اگرم‌نمک در روز) ن‌ازاست

### اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آرتمی

الومبر رع‌ات‌ال‌گ‌وی‌س‌ال‌م‌ت‌غذیه، حذف مواد محرکمانند چای‌پ‌ر‌ر‌ن‌گ  
 کاه‌ن‌ه دم‌ب‌عد از 25-27 دقیقه دم‌کردن چای، در صورت عدم جد‌ک‌ردن‌ف‌ال‌ه  
 چای از قوری، چای‌کاه‌ن‌ه تعلق‌می‌ش‌ود. (قه‌وه وین‌ک‌اف‌ه، کالت،  
 ادوج‌انتن‌ب‌فول‌فل و ... لازم‌ست



## برنامه‌های غذایی

رهنموده‌های کلی زُفق‌طبرای تغذیه‌ای و حفظ کال‌گوسالم  
 تغذیه‌ای در طول‌نگی در جهت‌المت‌جهمی ارأه‌شده‌بلت .

اگر می‌خواه‌د به‌ک هدف‌خاص‌برای‌مثال‌ک‌اهش‌ش‌ارخون‌ک‌اهش‌سطح  
 کلس‌ترول‌خون‌کن‌ترل‌دابت‌وک‌اهش‌وزن‌برسد جهت‌ن‌لبه‌آن‌هدف‌و‌در  
 طراحی‌کبرنامه‌مطلوب‌غذای‌ب‌پزشک‌خود‌مشورت‌ن‌م‌آد.

البته رهنموده‌های کلی برای کاهش‌ش‌ارخون‌ک‌اهش‌سطح‌س‌ترول‌خون‌در  
 قسمت‌های‌عدی‌آورده‌شده‌بلت

## الف) تنظیم‌رکب‌غذای‌صرفی

ازان‌واع‌و‌گله‌ونی‌از‌م‌وه‌ها‌وس‌ب‌زج‌است‌ت‌ف‌اد‌م‌کن‌د‌روزان‌ه‌3‌واحد‌غذای‌ا  
 ب‌ش‌تر

ازان‌واع‌و‌گله‌ونی‌از‌غذاه‌ای‌غل‌های‌ش‌امل‌التس‌ب‌وس‌دارون‌زن‌خود‌ول‌وب‌ا  
 است‌ت‌ف‌اد‌م‌کن‌د‌روزان‌ه‌6‌واحد‌غذای‌ب‌ش‌تر

از حصواللتبنی کم چرب بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست است فادکن<sup>۱</sup>

از روغن ها و چربی ها و است فادکن<sup>۱</sup> که چرب طش با عکمتراز ۱ گرم در هر قشق غذاخوری اشته و فلق بچربی های ترانس سایشند مثلاً گره گاه ای ماع ، روغن زتون و روغن گمان ولا

مصرف غذاهای حاوی چرب طش با عکمتراز ۱۰۰ گرم در روز (گوشتهای قرمز چرب، روغن های چغانی و روغن های گیاهی جامد) (دروژنه) را حذف کن<sup>۲</sup>

مصرف نوشیدنی های قندی و شکرجات را محدود کن<sup>۳</sup> چرا که کالری زیادی دارند

میزان مصرف نمک خود را کاهش ده<sup>۴</sup>

دین اجمعیت بر علم می غربی توصیف شده رای الامتیکالی هرگز الکل مصرف ننماید. لاکتالری زادی دار که من چرب چاقی و افزایش وزن میشود، فشار خون را البرده، سطحتری گلس ردهای را افزایش می دهد و سبب ا بیماری ثابت میشود.

بنابر آن می‌تواند ضربه‌های قلبی و مغزی، آسیب ضایع قلبی  
 (کاردهوپاتی) و تالاسمی (شود)

ب (تنظیم‌آوری هیپوتی

هر روز مقدار الیاف را با مقدار الیاف می‌سوزاندمت عادل نم‌اد.  
 وزن خوبا واحکمل و گرم را در عدد 6/0 ضربکنند. حاصل ضربینش اندهنده  
 میزان الیاف است که روزان به‌فعالتمتوسط می‌سوزانند. اگر فعال تبس‌ار  
 اندکی دار دبجای عدد 6/0 وزن خود را در عدد 5/8 ضربکنند

انواع مواد غذای

فبره‌ای غذای گاه‌ی دوشکل دارند

فبرق ابل حل به آن مفه‌وم که آن‌وغب‌برگ‌اه‌ی تا حدی در رودت ج زه  
 می‌شود (فوبرغ‌رق ابل حل) آن‌وغب‌برگ‌اه‌ی بدونت ج زاؤدست‌گ‌ا‌گ‌وارش  
 عبور می‌کنند. هر دونوع آن‌فبره‌ای گاه‌ی، جزئی از رژیم غذای سال‌مهرتند

فَبَرِهَاتِ ابْلِ حَلِّ دُوسِ بَوسِ جَوِ دُوسِرِ، جَوِ چَاوِدَارِ، لُوبَا، نِخَوْدِمِرْکَبَاتِ وَ  
 پَوسِتِ سَبِّ وَ جَوِ دَارِنْدِ وَ بَهْکَا هَکْوَلِ سِتْرُوْلِ کَمِکِ کَمِیْنِ دِ

فَبَرِهَاتِ عُرْقِ ابْلِ حَلِّ دِرِنَانِ وَ اَلْبَتْسِ بَوسِ دَارِکَلِمِ پَچْکَلِ مِجْرَکِ، هَوَجْگَلِ  
 کَلِمِ وَ پَوسِتِ سَبِّ وَ جَوِ دَارِنْدِ وَ بَحْرَکَاتِ مَطْلِ وَ بَسْتِگَاگَا وَا رِشْ مِشْوَ نِ دِ،  
 کَلِمِ سِتْرُوْلِ رَاکَا هَشْنِ مِیْدِهِنْدِ

مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ: مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ بُوژْمَبَرَا اَلْمَتِ وِقْلِ بَفَوَائِبِ سَّارِی  
 دَارِنْدِ. مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ مَنبِغِ صَلِی وَ تَامِنِ هَا، مَوَالِمِ عَدَنِی وَ فَبَرِهَاتِ گَاهِی  
 هَسْتِنْدِ. هَمِچَنِ مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ حَاوِیْکَا لِرِی چِرَبِی وَ سَدْمَاکِی بُوْدِه وَ  
 کَلِمِ سِتْرُوْلِ دَارِنْدِ. شَمَا مِیْتَوَانْدِ دِرِ وِعْدِه هَایِ غِذَائِی صَلِی وَ هَمِچَنِ مَانِ  
 وِعْدِه هَا اَزِ مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ تِیْتِ فَاْدِه نِمَادِ

هَرْچِنِ لُصِ افِکَرِ دِنِ هَرْگُوْنِه مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ بَه رَزْمِ غِذَائِی فَوَائِبِ سَّارِی زَادِی  
 دَارِدُوْلِی مِصْرَفِ مُوهِ هَا وَ سَبْزِجَاتِ سَبْزِگَاوِی (فَنَاجِ کُوفِسِ وَ کَلِمِ پَچِ)  
 بَاعِثِ کَا هَشِشِ تَرِ خَطْرِ بَمَارِی هَا قَلْبِ عِرْوَقِی مِشْوَ نِ دِ

عَمُوْمًا مُوهِ هَایِ کُوْنِ گِیْتَرِ مِوَالِمِشِنْدِ، وَ تَامِنِ هَا مِشْتَرِی (اَزِ جَلْمِه  
 وَ تَامِنِ هَا بِنِ تِیْکِ سَدَانِ) دَارِنْدِ.

وَتَامَن هَاظِن تِيكْس دَان ضِدَاكْس د (بَدْن دَلْلَن اَكْذَارِي شِدْهَن دَكْهَن بَبْجَن د  
 شِدْن رُون لَكْس دَشْدَن دَرَس رِخْرِكْ هَا مَقْشُون د.

اَكْس دَشْدَن د كَفْرَان د شَمُّ اِي بَل تَكْهَن بَب مِشْ وِس لَوْل هَاي دَوَارَه  
 س رِخْرِكْ هَا، اَسْ دِهَاي چَرِبْ كُولْس تَرُول

كَلْس تَرُول بَد ثَبُوتَرِي رَا جَذْبَن مَان د.

بِن اَبْرَان و تَامَن هَاظِن تِيكْس دَان مَان ع اَزْت جَمْع اَلِك دَرَس رِخْرِكْ هَا مَكْرَدَن د.  
 ت جَمْع اَلِك دَرَس رِخْرِكْ هَا مَن جَرِبْتَه ص لَبْش رَا ن بُون كَت مَم غَزِي مَكْرَدَد.  
 كَه دَر رُوغْن هَايْ كْ اَهِي، اَصْلِيَّت رَن و تَامَن هَاظِن تِيكْس دَان شَا مَل و تَا مَن اِي  
 كَه فُول فَايْس بَز و قَرْمَز كَل مَس بُو سِگَن دَم و اَجَلْ اَفْت مِشْ وُود و و تَامَن سِي  
 بَر و كَل طِس فَن اَج كْ و فِجُون كِي، س بَز مَنِي هَر كَبَات و جُود دَارَد كَار و تَقْوِي دَهَا  
 كَه دَرَس بَز جَات زَرْد و قَرْمَز و مَوَه اَفْت مَكْرَدَن د، مِوَاشَن د

بَادْدَانِس تَكَه مَصْرَف مَكْمَل هَاي و تَامَن يَبَه هَمَان اَن دَازَه مَصْرَف اَن هَا دَر رَزْم  
 غُذَاي سَا ل مَثْرَات مَفْدَن دَارَد

اَل ت و حَص وَا ل ت غَلَه اِي: اَل ت و مَص وَا ل ت غَلَه اِي نَظْرِن اَن وِ ب زُجَات  
 شَن اَسْت هَا دَار مَثَل س ب زَمْنِي (، غَن ي اَز كَرِب و هَدْرَات هَاي پ چَدَه) (مَوَاقِن دِي) ،  
 و تَامَن هَا، مَوَاد مَعْنِي و فَبْر كَاه مِشْتَن د. اَل ت چَرِبِي نَبِيَّتْ كَمِي دَارَن د

امابایب هر هندی از فواد الت دوکته مهم ربخ اطر بس پارده: از الت  
 سبوس دلبس تفادکنده و همچننت وجهاشت مباحش نکه در حنفر آوری لپخت  
 چربی و سلبض افیکمتری به آن مصوال تلض افهنم آده.

التسبوس دایبهتر از التتص فاهش لبس تنده چراکه حاوی دان ه  
 لبسته مغزی غلات (وسبوس) لایه خارج پیشوشی الت حاوی وتامن ها و  
 فبرگاهای (مواشن پس از ان بس کو تبرنج واکارونی ه اوس تفادکنده  
 که حاوی بسبوس لبسند و مصرف برنج بس فاده، نانس فده و کهارونی های بدون  
 سبوس را محدودکنده

هرچنم حاسبک الریپن هلی (مثلا فزودن روغن شکر) ا مواد مضر دگر  
 (مثلا نمک) که درهن گام آمادهن ازی غذایته هه شده از غلات به ارض افه  
 میش ودمش کل لبس تولی مصرف حص و الت شرنمان لبس کوته ها و  
 نان های شرن و همچنن بچس بس بزمن ینمکی را محدودکنده .

هن گامی که درمنزل غذا میب زده از مصرف کیره پلن رپتزا جهت خوش مزه  
 کردن غذا پره زکنده

## منابع تا مپروتی بدن

گوشت قرمز و ماهی و گوشت طور: مصرف مقادیر عادل موگوشتی و آن مورد B قرمز، طور ا ماهی (میتوان پروتی، و تا من هاب و ژ گروه ناز بدن را تا من ماد

توچ مکن د که ب ادم مصرف گوشت قرمز را محدود ن ماد وب گوشت قرمز به عن وان غذای بلبی ون بخش اصلی وعده های غذای خودت ان گامکن د تا ال مقادیر انکی از گوشت قرمز را ب ا کارونی بیون ج سلب زجات مخل و طکن د

گوشت نیکی فن د گوساله: هن گام گوشت می خرنگوشت های ران تخاب کن د که ب بقی ابل مش اهدن د که می ایش تبه اش ن د فلاق د آیش ایش ت فاده از گوشت های لخم که حاوی 25 درصد گلمت چربی می بلش ن د و ص ه می ش و در اس ته ا رانی که چربی آن پاکش د ب اش دان ت خطن اس ب تری ملت.

قبل آیش پزی ت م چربی های قبل مش اهدگوشت را ج دان موده و بدون اضفه کردن چربی ا روغن آن رب پز ب ه تر ملت گوشت ر کلباب ن موده ب لاش کل آبپز ا برایش ت فاده کن د و در صورت سر مجردن از مق دان دکی روغن زتون است فاده کن د

بجگر: هرچند غنی از آهن است اما حاوی سترول الی است و مصرف بجز در افراد سالم بآدب هشدت محدود گردد (مثال کبار در ماه ولی در بماران قلبی ممنوع است)

گوشت طور: (مرغ بوقلمون ببل درچن) در صورت گاه پیش از پخت پوست آن هابرقت هشدت حاوی چپطن دکای خواهن ببود. در صورت مصرف غذای آماده، ساندوچ های گاه گوشت های کچرب (مرغ بوقلمون همبرگر بوقلمون و گوشت لخم آبپز) تهه مشونیده ترند

گوشت ماهی: ماهی بوژه ماهی های چرب کمن بع غنی لپروتئین هباشند اما رخالف سارگوشت ها حاوی چرب هباشن بترند. حلقل مزان توصه شده ماهی هفت هادی دو وعده غذای است هم مصرف مقداپشتر ماهی منجربه کاهنول سترول غذای میشود)

نکات کالیدی بر اطنت خاب ماهی و غذاهای در ابعبارتست از

ماهی های چرب بفتترند. چراکه حاوی سطوح الی از اسدهای چرب امگا 9 هستند. مثل ساردن، ماهی آزاد، ماهی تن و شر ماهی وقزل ال



گرچه برخی از صدف‌ها و مگوئل‌سیت‌باکتر ماهی‌کله‌س‌ترول‌ش‌تری دارند، اما میزان چرب‌ش‌باع و چرب‌یک‌لی آن‌ه‌لس‌بت‌ب‌گوش‌ت‌ق‌رمز و گوش‌ت‌طور کم‌تر است و درنت‌ج‌ه‌به‌عن‌وان غذاه‌ای‌س‌ال‌ق‌ل‌ب‌ش‌ن‌اخته‌م‌ش‌وند. اما در ب‌ماران‌ه‌پ‌ل‌کوت‌رول‌می‌م‌نوع‌است

س‌ارمن‌یل‌چ‌رول‌ت‌ق‌ن‌ی‌ج‌ب‌وبات و تخم مرغ می‌باشد

حبوبات : می‌توانند اب‌ع‌گ‌ام‌پ‌روت‌ی‌ن‌مان‌دل‌وب‌ان‌خود، عدس و س‌و‌ا‌رابه‌غذاف‌زود و آن‌ها را ج‌ا‌گ‌ز‌ن‌گوش‌ت‌ق‌رمز، ط‌ور و ماه‌ی‌ن‌مود. آن‌غذاه‌ا‌ح‌اوی‌ک‌رب‌و‌ه‌درات‌های‌پ‌چ‌د‌ه‌ب‌و‌ده‌ر‌ه‌س‌بت‌به‌ح‌ص‌و‌الت‌ح‌وان‌ی‌ن‌ظ‌ر‌گوش‌ت‌چ‌رب‌ش‌باع‌ول‌س‌ت‌رول‌ک‌م‌تری‌دارند

و آن‌ها تخم مرغ، تخم مرغ‌ن‌ب‌ع‌خوب‌ی‌ل‌پ‌روت‌ی‌ن، و‌ت‌ام‌ن‌های‌بو‌ژ‌گ‌روه‌است و چرب‌ش‌باع و چرب‌یک‌لی‌ان‌کی‌دارد‌ل‌بت‌ه‌زردت‌خم‌مرغ‌غ‌نی‌از‌کل‌س‌ت‌رول‌می‌باشد‌پس‌م‌صرف‌زردت‌خم‌مرغ‌را‌م‌حد‌ول‌کن‌د.

کت‌خم‌مرغ‌ک‌امل‌سه‌چه‌ه‌ارم‌م‌زان‌م‌ج‌اف‌ص‌رف‌ک‌ول‌س‌ت‌رول‌روزانه‌را‌دارد، در‌نت‌ج‌ه‌ا‌گر‌از‌کت‌خم‌مرغ‌ک‌امل‌س‌ف‌ده‌و‌زرد‌امل‌ت‌ف‌اده‌ک‌رد‌د، ب‌اد‌م‌صرف‌س‌ارمن‌یل‌ح‌ا‌ول‌س‌ت‌رول‌گوش‌ت‌ق‌رمز، ط‌ور و ح‌وال‌ت‌یل‌ن‌ی‌ت‌مام‌چ‌رب‌را‌ک‌اهش‌ده‌د.

اگر بت‌ال‌به بمار قبول بی هتد<sup>۱</sup> از آن لحاظ در معرض خطر الی قرار  
 دارن به‌تر بل تهفت‌های بش از دوسه تخم مرغ کامل مصرف کنن و از  
 ج‌آگزن‌های تخم مرغ<sup>۲</sup> لفق طس فده آنت فاده نم‌آد. غذاه‌ای مان‌دل‌واع  
 کوکوه‌ا، شرنی، بس‌کووت و ککب‌س‌تنی و ... ن‌ز حاوی تخم مرغ میشن  
 دن‌ت ج‌هم‌قدارت تخم مرغ مصرف شده از آن طرُق را ن‌ز درن‌ظرب گرت‌ا  
 هفت‌های به بش از 9 عدن‌رسد

### حص‌وال‌لتبن‌یکم چرب<sup>۳</sup> بدون چربی

لب‌نات، حاوی پروتئین و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی ش‌افلس‌فر، ن‌اسن،  
 ربرای بدن‌ت‌ا من کچن‌د A و D و ف‌ال و ن و و‌تام‌های

هن‌وز اث‌ر کلسیم بر روی خطر بمار قبول بی به‌طور کامل مش‌خ‌ص‌ن‌ش‌ده‌است، اما  
 کس‌ان ککلسیم کم‌تر از ن‌از روزان هم‌صرف کچن‌د، ثب‌تر از دگران بت‌ال‌به  
 پرفشاری خون م‌ش‌وند و درن‌ت ج‌مت‌وص‌ه م‌ش‌ود که از غذاه‌ای حاوی کلسیم،  
 به‌م‌قدار ن‌لینت فاده‌ش‌ود (روزان 2777 مل‌ی‌گرم دربال‌غن ز 57 سال و  
 ح‌قل 2177 مل‌ی‌گرم در افراد الی 57 سال).

م‌حص‌وال‌لتبن‌یکم چرب (2/5 ا لوص‌چربی) بدون چربی حاوی مواد  
 مغذی ثب‌تری نسبت بش‌ر کامل<sup>۴</sup> اش‌ربا 1 درصد چرب‌س‌تن‌د ام‌چربی  
 اش‌باع لکس‌ترول، سدیم و کالری کم‌تری دارن‌د و برا‌وی فاده روزم‌ره‌ب‌ترن‌د

پنر: بآدانواع کم نمک رانتخابکنند و درصورتی ففاده ازانواع فرآوریشده ، ازپنر های غر خامه ای که در هر 18 گرم از آنهابش از 9 گرچربی کل 1اگرچربطشباعشده وجودنشتابش ناسبتفاده نمآدپنره ای کم چربمانند وزارال در مانفرادکه مراقب مزانکالری و محتوایچربی غفلتندبهتراست

بستنی: ترچلبانستنی هلبستنی کم چرابستنی ففاده نمکستنی هلبستنی بوژنوع خامه ای وپرچرب انبسامرضرمیباشد. همچنان بچلبستنی میتواند از طست وپوذنکستفادهکنند

### روغن ها وچربی ها

به جز روغن ها وچربی های از طررقمصرف حصوالگتوشتی (بوژمگوشتی قرمز)لوبنی درافت میکنند روغنپنهان در امادهسازی سارمنبلع غذای نر نتواندسببافزاشمصرفچربی روزانمشوند.

آنکاهشما چه مزان ازچربی کل وچربطشباع را میتواندمصرفکنند، بستگی بککل مزانکالری صرفی روزانهشما دارد.

سعی کن دهن درت از چربی ها و روغن اهل تفاد مکن و غذاهای ریشتر  
 مصرف نم آدکه دارای مقادیر دکی کلسترول و چربی اشباع مثل روغن  
 نباتی جامد پس تند در هر حال روغن کمپوست تفاد مکن و سعی کن  
 بیشتر روغن بی تفاده شده از روغن های غر اشباع مثل روغن نباتی ماع باشد.  
 برچسب موجود بر روی روغن ها و کوره های گاهای ریبند و انواع ماع  
 روغن های گاهای که حاوی کمتر از اگر چه ربط اشباع در هر قشق غذاخوری  
 میباشند رانتخاب کن انوال، زتون، ذرت، سوافت ابگرداق کنجد

بجای کوره حوانی از کوره گاهای تفاد مکن و ترجحاً از آنسته از کوره های  
 گاهای تفاد مکن که حاوی ستنول ها و سترول های گاهای باشند

از سس مآونز و سس الیکم الراهی تفاد مکن

از شولش پزی همراه مصرف کمتر روغن مانند آبپ کردن کمپ اب کردن،  
 پختن در فر داخل کسه های مخصوص ابپ کردن و ابران موهی تفاده  
 کند

دسره مان وعده ها ونوشدنی ها: دسره ای عمولی معمولگالری چربی  
 اشباع) و شایر بپتران س (کولسترول الی دارند. باد مزان مصرف آن  
 گونه غذاها را کاهش داد.

مصرف موه، ماس تکم چرب بوی تن و کم چرب اژله طعم دار و شرب تکم  
 شرن بدون شکرها شریکننده ها و مصنوعی (جگزن های خوبی  
 میباشند.

مان وعده های خود را از مان گروه های غذای مفد و کم ضرر انتخابکنند:  
 موه ها سبزیجات خامها و، هوج و... (بسس کونگم چربکش کر و ترجح  
 سبوس دار، ذرت بوداده) پففل (بی ن مکان تخاب هامن اس بی هس تن دبا  
 انتخاب سره، مان وعده های منسلب، میتوان دروزانه واحدهای غذای  
 بیشتری از موه ها وسبزیجات ربحای غذاها ای کم ارزش ونقالت مضرپر  
 کالری و پچربی درافت ناماد

ازنوشدنی هایمانند آب نئامدنی شربت عرق جاستقنتی انوشدنی بدون  
 قند باقن لکمهالری، قهوه اچای دمکرده های گاهای بدورقند و شکر  
 است فادکنند

نمکهدم: نمکی که شماس سیره روی غذای خود میباشد تنهامقدار  
 کمی از سدیمی بلتکه روزانه مصرف میکنند. غذاهای آماده کنسروی و  
 غذاهای سس توران هاکی اینابع مهم مصرف روزانه نمکس تندولی باد  
 توجه نشکتحتی غذاهای طبعی مانند محصالتب نیگوشت قرمز و  
 سبزیجات نرحاوی مقداری سس نمس تند

بشتر افراد با رژیم غذای معمولی روزانه 4 تا 5 گرم (در حدود 1 قشق چاقوری) نم مصرف میکنند.

اما با بدن مکه مقدرات و توصیه شده روزانه 1/4 گرم میباشد و برای افراد بش از 57 سال دچار افزایش خون آنارسانی قلبی، مقدرات و توصیه شده روزانه 1-2/5 گرم است.

افراد که مصرف نم خود را به سطور توصیه شده آبکمتر از آن کاهش میدهدن فشارخون کمتری در بدن در سبب افراد که آن رژیم را رعایت میکنند در به احتیاط کمتری دچار حمله قلبی و کته مغزی میشوند و با آن حال پاسخ بدن فرامختل فبهن کمففاوت است و با افزایش سن، میزان فشارخون و حساسیت به نم کافزایش میابد و بدن بر آن بوز با افزایش سن، کاهش مصرف نم کمفدتر خواهد بود

اگر در حال حاضر ربتال بفشارخون الالهستد، کاهش مصرف نم میتواند فشارخون شما را کاهش دهد و لتتربری داروهای دفع فشارخون را افزایش دهد. و اگر در معرض خطرتال بفشارخون الالهستد، ممکن است بتواند از طریق مصرف کمتر نم و تعز رژیم غذای ایتال به آن پیشگیری کند

برای کاهش میزان مصرف نم (سدیم) کات زرا را رعایت کنید

تا حد امکان سبزیجات تازه و منجمد ریحان و نعناع سبزی و نعناع سبزی را در دسترس داشته باشد. اگر از محصولات سبزی و نعناع استفاده می‌کنند، پیش از مصرف، آن‌ها را در ظرف آبکش نموده و بشوید

مصرف مانوعه‌های منجمد را در کمترین زمان پس از بستن یخ‌بند، آبکش و خشک کردن را محدود نماید. از انواع بدون نم کم‌نمکتی‌الت و آبکش‌شده استفاده کند

اگر از غذاهای منجمد و سوپ‌ها و غذاهای آماده استفاده می‌کنند از انواع استفاده‌شده حاوی کمترین میزان سدیم می‌پسندند. در صورت لزوم با استفاده از نمک در صورت امکان غذاهای منجمد را بدون نمک تهیه کنند

از محصولات لبنی کم‌نمک، دوغ و پن‌کم چرب و کم‌نمک استفاده کنند

برای خوشمزه کردن غذاهای منجمد از ادویه‌ها و پودرهای آمان خشک و طعم‌دهنده‌های طبیعی و کم‌نمک و آب‌لیمو استفاده می‌کنند. جهت تهیه بود طعم‌دهنده‌ها و اس‌آر طعم‌دهنده‌های بدون نمک را امتحان کنند

## چربی غذا

برای پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی عروقی با آب شستن توجه را به درصد چربی چرب‌پوش‌باع معطوف نماید. بطور کلی چربی‌پوش‌باع شده 5% کمتر، پان‌چ‌س‌وب می‌شود و چربی‌پوش‌باع شده 17% بیشتر، ال‌درن‌گورفته می‌شود. با آب شستن از غذاهای که دارای چربی‌پوش‌باع کم‌تر هستند استفاده نماید.

چربی‌گیری که ش‌ما با د میزان مصرف آن را محدود نماید چربی‌توان‌س‌ب‌ت که به‌ه‌ن‌گام‌ج‌ام‌کردن (ه‌روژن‌ه‌ن‌مودن) روغن‌ه‌این‌بسته‌ی‌در‌ج‌ران‌روند فراوری ایجاد می‌گردد. مش‌اب‌چ‌ربی‌ه‌ایش‌باع‌ش‌ده‌ولکس‌ترول‌چ‌ربی‌ترنس‌ن‌ز‌موجب‌افزایش‌سطح‌گسل‌ترول‌بد‌درخون‌می‌شود.

برچسب‌های غذایی اطلاعات زیادی در مورد درصد چربی چرب‌پوش‌باع و محتوای چربی‌ترنس‌ب‌ه‌ش‌ما‌میده‌ند. نسبت‌محتوای‌ت‌ب‌و‌چ‌س‌ب‌های‌غذای‌را‌از‌ل‌ح‌اظ‌ا‌و‌ج‌وه‌س‌ط‌ال‌ح‌ات‌ی‌چ‌ون‌ه‌روژن‌ه‌ا‌ن‌ب‌ت‌ا‌ه‌روژن‌چ‌رب‌ب‌ت‌ران‌س‌) بررسی‌کرده‌ب‌وت‌ف‌ا‌ده‌م‌ح‌ص‌ال‌ت‌ح‌ا‌وی‌آن‌م‌واد‌را‌ب‌ه‌ح‌د‌اق‌ل‌ب‌رس‌ان‌د.



در تمام افراد با بوژه در افراد در معرض خطر اب ال به بَماری های قلبی عوقی، پیروی از ک رژیم غذای سالم و متعادل، کی از اولن، راحت ترن و کار آمد ترن روش های پیش گیری میباشد به تر است از انواع مختلف غذاهای تا بسوت فاده ش و بت اض من خست نشدن از رژیم غذای، تمام مواد مغذی مورد ن از بدن را تا من میکنند

آن تا کس دان ها :

رژیم های غذای غنی آن تا کس دان ها را توصه شده است. هر چند تا حق قات نشان دادن دکه مصرف مکمل های دارو و آن تا کس دان عن وان جاگز ن رژیم غذای، جهت پیش گیری از بَماری قلبی عوقی و ترا سکل رواتر و اض حی نداشتند

مال جمع دنی

کلسیم: مقابله ای با د از طرق مصرف حص ال لبنی کم چرب و سبزجات سبزمان کل بهر گکل مپ چ کبلم و کلی و سوا در رژیم غذای روزانه تا من شود. ن از روزان ه ب کلسیم بر اس اس سن و چس تا عر میکنند.

برای ال‌متی روزانه مستکم 8 واحد غذای از موه‌ها و سبزیجات و همچنین  
 1 تا 9 واحد غذای از حبص و البین‌ی کم‌چرب را توصیف می‌نماید که ثابت شده  
 پس‌فشارخون را کاهش می‌دهند اما مفایب و لیسیت فاده از مکمل‌های مکمل‌سم  
 برای پیش‌گیری از ابتال به فشارخون با اثبات‌شده است

من‌زم : من‌زم درس‌بزرگ‌گذار، ن‌خود و لوبیا، آجل و دانه‌ها افت می‌شود  
 و شاد دارای اثر مثبت‌ی بر روی فشارخون‌هاش‌د. غذاهای غنی از من‌زم مفاد  
 هستند اما هنوز اهل‌تباطبه آن‌ان‌دازه روشن نیست که توصیف‌ت فاده از  
 مکمل‌های داروی من‌زم‌شود

اثر س‌ار موالم‌عدنی بر روی ال‌مقل‌بی موضوع‌حق‌ق‌ات‌بس‌اری بوده است  
 اما هنوز وقت‌ج‌ه‌قطع‌ی حاصل‌نش‌ده است.

ارتباطی م‌ان‌ختی آب‌ن‌ام‌دنی و ال‌مقل‌بی‌ن‌شان داد‌ش‌ده است برخی  
 ان‌ابع‌آب، حاوی س‌دم ال‌هست‌ند و افراد دچار فشارخون‌بالا با‌د از  
 نوش‌دن آن آب‌پاره‌زکن‌ند.

اضافه‌ن‌مودن‌ه‌و‌رب‌ه آب‌ش‌ام‌دن‌ی‌بر‌ا‌وس‌ت‌گ‌ق‌ل‌بی‌ع‌وق‌ی‌ض‌رری‌ن‌دارد.  
 تعداد زادی از عن‌اصر کم‌اب‌م‌ثل روی، مس، کادموم و سرب مورد‌مطالعه  
 قرگرفت‌ن‌دول‌ی‌اث‌ق‌ابل‌ت‌وجه آن موادم‌بر روی ال‌مقل‌بی‌ن‌شان داد‌ش‌ده  
 است

پتاسم: پتاسم کعن صرض روری بلت کفقش مهمی در اجات عادل مان  
 ماعات موجود درس لول ها و ماعات بدن افا مکن است فاده از غذاهای حاوی  
 پتاسم ممکن بلت در برخی افراد دروق ابل اجفش ارخونب النقس م حافظت  
 کن ده داشت باشد.

برخی از افراد که چگتن ترلفش ارخون از داروهای دورت کلست فاده  
 مکنند، ممکن است دچار پتاسم به علت تاف ز اشرفع آن ماده از ادرار  
 شوند در آن صورت به آن افراد توصه میشود که از غذاهای حاوی پتاسم  
 مکمل های پتاسم می مثل نمک های حاوی پتاسم که ج آگزن نمک طعم مولی  
 م و ن اسل ت فاکهنند.

موز، آلوخش ککش مش، گونج و نخون گی طال بی و خربزه، نان ج و گریپ فروت و  
 حص و ال لب نی کم چرب غنی اپتاسم استند و جزئی از رژیم غذای ساقط بی  
 ربکش کال می دهند. از طرفی دیگر برخی داروهای دفعش ارخون مانند  
 مهارکننده های انژم لگرن دهن ژوت ان سن من جربت جم پتاسم در بدن  
 میشوند در بهش متوصه شود که از غذاهای غنی اپتاسم متلس فاده  
 کنند

مصرف لاکل: مصرف بیش از حد الکال مقوان بامکان سم هاومت عددی برای  
 الامتیکالی قلبی عوقی مضربلست ال کالکالری زادی داریکه من جربه  
 پیچی و افزاش وزن میش و نفش ارخون را البرده، س طحت رنگ لس ردهای را  
 افزاش می دهد و بسبب سن درم مق او مت بهن سولن) ابماری دابت (میشود.  
 بنابر آن مقواند ضجربس کتقل بی و مغزی، آسب ضالقل بی  
 کاردهو پاتی ( و تالالت ربقل بی) آرت می (شود)

مطابق قس‌ت و رص‌ر ح‌س‌ال‌م‌هر‌گ‌ز‌ال‌ک‌ل‌م‌ص‌ر‌ف‌ن‌ک‌ن‌د. در صورت پ‌ر‌وی از س‌ا‌ر ا‌ذ‌ان‌ال‌ه‌ی‌ت‌و‌ج‌ه‌ا‌ش‌ت‌م‌ب‌ا‌ش‌ن‌ک‌م‌ت‌و‌ص‌ه‌ا‌ه‌ا‌ن‌ش‌م‌ن‌د‌ان‌غ‌ر‌ب‌ی در اُن ز‌م‌ن‌ه‌ق‌ا‌ط‌ع‌م‌ل‌ت: ا‌گ‌ر‌ق‌ب‌ال‌ا‌ک‌ل‌م‌ص‌ر‌ف‌ن‌م‌م‌ک‌ر‌ده اُن‌ب‌ا ه‌د‌ف‌پ‌ش‌گ‌ر‌ی از ب‌م‌ار‌ه‌ای‌ق‌ی‌ی-ع‌و‌ق‌ی، ب‌ه ه‌چ‌و‌ج‌ه‌ش‌ر‌وع‌ب‌ل‌س‌وت‌ف‌ا‌ده از اُن‌ک‌ن‌د

## Reference

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## رژم غنّاء در کلتروال باال

### Diet High Cholesterol

حذف كامل چربى هاى مریى چربى هاى كه با چشم ددمش وند (چربى هاى اشباع شده و چربى هاى كه در دمى اتاق جا هستن دم مثل بگوشت هاى قرمز كه چربى در لابه لابه افت آنه اقرار داره، كره، روغن كه پى اتى جامد، پّه و دنبه پوست مرغ، خامه، مّونز و

حذف بن اتپر چرب و جاگزن كردن آن با انواع كم چرب ( زّر 2/5 درصد چربى ) بدون هوبى، شامل خامه هاى پنه هاى خامه هاى كه واپتزا و...، ماست هاى پر چرب، سرشّر و

حذف كامل مصرف عضى از غذاهاى درآى كه حاوى كولسترول الفستند، مثل: خرچنگ، مگو، خاوار، صدف

مصرف كاكثر 1 عدد زردت خم مرغ در هفته وىست فاده از سفده بشكل آب پزمان عى ندارد

حذف كربوهدرات هاى ساده مثل مواندى (قندشكر، مربا، كارامل، ژله، نوشابه و

حذف مَبْنُوكُوئْتِ هَا و شَرْنِی هَای كه در بازار وجود دارد و درت هَه آن‌ها از كره و روغن های جامد و آرد های سفید فاده شده است، همچنان انصاف حن های، كَك هَا، كُلوچه و پاش كی

حذف شَر هَا و فرآوری شده مثل: شَلُوَاكِ اِی و، شَرَقِ هَوِه و شَرْمُوزِ بَا اِضْدِگَارِی ال كه حاوی افزودن هستند

مصرف امعاء و اجشاع مثل: كل پاچه، جگر و مغز گاو سترول ال دارند خوراك دل كه امالچربی گنرفته شده با شامان عی ندارد

آب گوشت ها و خورشت های چرب گنرفته شده مصرف شده بدون چربی طبخ شود، در حن پخت، روغن های جامد و كره اضافی شود

حذف آجَل در افرا بلكل سترول ال لزومی ندارد و افرا بلكل سترول ال، بَاد مغز های گاهای را هم محدود کنند زراتری گلسردی را بر كاهش، مقاومت بیشتریشان می دهد با دام زمنی در هر دو مورد ممنوع است

اعتدال در مصرف كره و هدرات هالخمپل كس شامل پرنج، نان سفید، آرد های بدون سبوس بس كُوئْتِ هَای كَم چربم كارونی و سبب زمنی

البته سبب زمنی بشكل آبپز همراه مقدار کمی بزی تازه اخش كَم مثل ریحان و آویشن و لموس و دمندن ز هست

درا فرا بلكل سترول ال توصیه میشود موه های خلی شرن

(موز، ال بی، خربزه، زردآلو، خرمالو و... (محدود شده و آب موه های شرن

صونعتی حذف شود

حصوال تفرآوری شدمثل سوسوس لئال باس كه در حنفران د، مقدار زادی  
 چربی هایش باع لغزودنی های ادوه ای به آن هظلی افش دهبه تر بلت حذف  
 محدودش ود

مواردی كه شأس ته بلت در رژم غذای رعأتش ود

برنج بش كلكته وبدون روغن طبخ شده و پس درخت مپخت به آن روغن  
 اضافش ودك هاگر از انواع ماعاش به تر بلت

طبخانواع غذاها بش كل آبپز بخارپز<sup>۱</sup> در ماکروو و بدون نازبه سرخ  
 كردن صورتگردد

گنجان دیش بزی ها و موه های تازه به قدار زاد دیرن امه غذای روزانه  
 كرفسل و باس بز، هوج، مارچوب و بروكلی، كدو و

مصرف روزانه 2/1 لوان هوجرن ده شده در روز

مصرف روزانه ك عدد سبب پوست بخ صوصا در افراد كلس ترول ال

استفاده از ادوه مفد زرد چوبه به مزانم عدلت حقیقات جددح اكی از آن  
 بلت كه زدچوبه حاوی ماده مفد كوركومن بلت و درك اهتكال سترول و  
 نرفتگی عروق بسار كارآمد است

مصرف ماع اتفر او ان به مزان 0-8 لوان آبسال م وگوارا در روز

پاده روی سهار درهفته و ه دفعه 17 تا 97 ققه

مثلاً بگو و نچهرن گی، لُموت ر ش ج ع فری ت و فترن گی، م ص ر ف م ن ا ب ع و ت ا م ن س ی  
 ف ل ف ل د ل م ه و م ر ک ب ا ت و م ب ز ی ه ا ی ت ا ز ه

ا س ت ف ا د ه ح ل ق ل ا ب ا ر د ر ه ف ت ه ا ز م ا ه ی ب ه ع ل ب ت ا ش ت ن ا س د ه ا ی چ ر ب و ا م گ ا 9  
 و د ا ر ب و د ن خ ا ص ب ن ف ت ی ا ک س د ا ن ی

ا س ت ف ا د ه ا ز ک د و و ش و د ب ا ط ل ت ه ا ی ک م چ ر ب ب ه ع ن و ا ن م ا ن و ع د ه

م ص ر ف ل ب ن ا ت ( ش ر ، ط ل ت ، د و غ ز ر 4/5 ر ص ب چ ر ب ی )

ا س ب ف ا د ح ت ی ا ل م ک ا ن ا ز گ و ش ت ه ا و س ف ا د ( م ر غ ، م ا ه ی ب و ق ل م و ن ) و غ ر ه

## Reference

[www.healthaliciousness.com](http://www.healthaliciousness.com)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

[www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)



## رژم غذایی در فشار خون بالا

### Diet in high blood pressure

بسیاری از افراد با اضافه وزن مرحلهٔ مابین فشار خون بالا و فشار خون بالا دارند. شش و نهم درصد از افراد جوان و چاق در افراد مسن و در افراد مسن و چاق 57 درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی هستند. در مردان به ازای هر 27 درصد افزایش وزن، فشار خون 6/6 میلی‌متر جیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلای به فشارخونی که می‌دانند، اما آن‌ها شکر می‌توانند به سبب آسب حاداً مزمن به بخش‌های مختلف بدن شوند. در مغز آن‌ها شکر به موری‌های خونی آسب می‌سازد، دنت جسته‌مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری می‌تواند به موری‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کله‌ها نئوپلاسما می‌تواند به موری‌ها می‌شود. ممکن است آلمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه‌سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

مواردی از پُوشاری که در حد مرز هستند، اغلب بدون درمان بقی میمانند. درمان غر داروی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی ترکسگار، انجام ورزش منظم به نفع استفاده از روش های شکردن ضالت ملت. داروهای ضد فشار خون نیز ممکن است تجویز شوند

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم دیه بوفشار خون بسیار بهتر است و مصرف مواد غذایی حاوی سدیم و چربی ها با شباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد

موز، زردآلو پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلوان گور و آلو موه های سرشار از پتاسیم هستند و سبزیجات، سبزیجات، کدو، بزم، قارچ و گوجه های و بزی مثل سرشار از پتاسیم هستند و بوبات نیز از آن نظر غنی و نامناسب م ن رژیم شامل جوان گندم بیشتره، بادام زمینی، سبزی زمینی، اسفناج، شربان، بوس دار و مرغ ملت. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی ملت

موه ها و بزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و با دیه و فور مصرف شوند. در مطالعات مقیاس های مانگاه خواران با افراد عرگاه خوار، مشاهده شد ملت کم تر و س قش از خونگ آه خواران کم تر ملت. کی از علل اتفاوت را در افتش پتاسیم در گاه خواران هستند

مصرف مواد غذای حاوی پیتاسم، منریم وکلسیم در برف و فشار خون بسار موثر است و مصرف مواد غذای حاوی سدیم و چربی ها طشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد

مركبات تتوت ها و بزی های دارای برگس بزمن اب غنی و تامنسی هستند .

درافت كم آن و تامنباع پرفشاری می شود. مصرف مكمل و تامنسی در افراد دچار پرفشاری و همچنان افراد اسال مسیبب کاهش فشار خون می شود

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمك برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر كردن گوشت می توان این بزی های معطر، ادویه ها و موهه است فاده كرد. به عنوان مثال برای گشگیتوس فند از مرزن گوش و مرگلی، برای مرغ از شود و تر خون و برای جگر پلورتقال می توانست فاده كرد

ماهیت ازه، منجمد كنی روش ده ی بدون آب نمك، خوبستند. می توان ماهی راب برگبو، شوقل فلق رمز و ساه، ادویه ها مرکبات، سس های خانگی بدون نمك و سانس بزی ها معطر كرد. ماهی های حاوی اسدهای چرب مفد از قبل حلوا، قزال قباد چندنبار در فتهت توصیه می شوند

سبزی های ریش های از قبیل سبزمنی، همچنانکه جمارونی و شته ها و حل بدون نمک و همچنان مواش است های دارای سدم که هستند و میتوان به عنوان پاهای برای وعده غذای از آنها استفاده کرد

دان کنجد و سبزی های برگس بزمن اب عکم سدم و تامکنند که س هستند

سر نزه که شفاش خون کم میکند

از سوسنک ال باسکن سر و گوشت تبرگرها و سرفرا آورده هگوشتی به علت دار بودن مقادیر الی سدم باد پر هژک رسبزی های س روشده در آب نمک، زتون شور، چپس و سلتون قلات شور نزن بادمصرفشوند

ماه های دودی گن سر روشده وتن ماهی سرشار از س هستند

سس ها، سوپ ها، قرقص های گوشت کن سر رولوباً و سار غذاهای آماده مصرف میتوان سبت شد باماری شود

افراد دچار افزایش خون‌بالاسوس‌س‌کال‌باس‌کن‌س‌روگوش‌ت‌ب‌ر‌گ‌ر‌ه‌ا ،  
 س‌ب‌ز‌ی‌ه‌ای‌ک‌ن‌س‌ر‌و‌ش‌د‌ه‌ در آب‌ن‌م‌ک، زتون‌ش‌ور، چ‌پ‌س و س‌ت‌ن‌ق‌ل‌ت‌ش‌ور را  
 ن‌ب‌ا‌د‌م‌ص‌ر‌ف‌ش‌ن‌د  
 م‌ص‌ر‌ف‌ا‌ل‌ک‌ل‌ب‌ف‌ش‌ار‌خ‌ون‌ب‌ا‌ل‌ت‌ب‌ا‌ط‌ا‌ش‌ت‌ه و م‌ت‌و‌ان‌د‌س‌ب‌ب‌ت‌ش‌د‌د‌ب‌م‌اری‌ش‌ود

در طب‌خ‌ب‌ه‌ج‌ای‌ک‌ره و ر‌و‌غ‌ن‌ب‌ات‌ی‌ج‌ا‌م‌ب‌ه‌ت‌ر‌ا‌س‌ت‌ از ر‌و‌غ‌ن‌ز‌ت‌ون، ذرت،  
 س‌و‌ا و ان‌و‌ا‌ل‌س‌ن‌ف‌ا‌د‌ه‌ک‌رد

م‌و‌ا‌د‌ح‌ا‌و‌ن‌ک‌ا‌ف‌ئ‌ن‌ از ق‌ب‌ل‌ق‌ه‌وه ، چ‌ای‌ن‌و‌ش‌ا‌ب‌ه‌ای‌ک‌ولا و ک‌ا‌ل‌ت‌س‌ب‌ب  
 ا‌ف‌ز‌ا‌ش‌ش‌ار‌خ‌ون‌م‌ش‌و‌ن‌د و ب‌ا‌د‌ در ح‌د‌اع‌ت‌د‌ال‌م‌ص‌ر‌ف‌ش‌و‌ن‌د

### چ‌ن‌د‌ک‌ت‌ه

ک‌ا‌ه‌ش‌ و‌ز‌ن‌ و‌ح‌ف‌ظ‌ و‌ز‌ن‌م‌ط‌ع‌ی‌ از ا‌ر‌ک‌ا‌س‌ا‌س‌ی‌ه‌ی‌ر‌ن‌ا‌م‌ه‌ط‌ر‌ا‌ح‌ی‌ش‌د‌ه‌ج‌ه‌ت  
 م‌ق‌ا‌ب‌ل‌م‌پ‌ل‌ف‌ش‌ار‌ب‌س‌ت‌ن‌د

ن‌از ر‌وز‌ن‌ه‌ک‌ف‌ی‌ف‌ر‌گ‌س‌ا‌ل‌ب‌ه‌ن‌م‌ک‌ک‌د‌ه‌م‌ق‌ش‌ق‌چ‌ا‌خ‌و‌ری‌م‌ل‌ت‌. م‌ق‌ا‌د‌ر  
 ب‌ش‌ت‌ر‌ن‌م‌ف‌ق‌ط‌در ش‌ر‌ا‌ط‌آب و ه‌و‌ا‌ی‌گ‌رم و ا‌در ط‌ول‌ش‌ر‌د‌ه‌ی‌لا‌زم‌م‌ل‌ت‌.

در آن موارد ککشق چای خورین مکافی خواهد بود

برای کاهش فشار خون پاده روی سرع 97 تا 45 دقیقه در روز و 9 تا 5 بار در هفت متوصه میشود

مصرف سگار سببتش پیروفشاری میشو و بنابر آن توصه بت رکس سگار میشود

## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

[www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)

## رژم غذایی پس از جراحی قلب

### Diet After Heart Surgery

بیماران یک‌هفته پس از عمل جراحی قلب، در آن مدت از نظر غذایی رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌نمک را دریافت می‌کنند. پس از آن که بیمار بتواند غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک را تحمل کند، رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌نمک را ادامه می‌دهد. رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌نمک به بیماران پس از جراحی قلب کمک می‌کند تا از عوارض قلبی جلوگیری کنند. رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌نمک به بیماران پس از جراحی قلب کمک می‌کند تا از عوارض قلبی جلوگیری کنند.

نوع رژیم غذایی آن بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می‌باشد و بیهوده بود حال بیمار و پزشک او برای مصرف غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک، لازم است رژیم غذایی او نیز تغییرابد و از رژیم های غذایی کامل‌تر استفاده شود.

تجربۀ ایشان داده است که بیماران که به‌تازگی رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌نمک را دریافت کرده‌اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکار می‌توانند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سرعتر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می‌شوند. ملاحظات وجه به آن اصل عقیده دارم که حتی بیمارانی که جراحی قلب کرده‌اند، رژیم های غذایی کم‌چرب و کم‌نمک را از آن عمل جراحی و آشپزی می‌کنند.

شما هم‌کن‌بلت عمل‌جراحی در پیش‌داشت‌مباشد و تحت‌جراحی‌قرقر گرفته باشد و ایل‌دوضعتی به‌تذک‌ب‌ادخودتان‌برایتغ‌ده‌من‌بل‌باق‌دام‌ن‌م‌آد. توصیه‌ما آن‌بل‌ت‌ک‌ت‌وص‌ه‌های‌غذای‌پزشک‌م‌عالج‌خود‌و‌متخصص‌ت‌غذیه‌ای‌که‌باش‌ما‌در‌ریت‌باطب‌وده‌اند‌رادق‌قا‌درن‌ظ‌داشت‌ه‌وب‌ه‌آن‌ها‌عمل‌کن‌د. در‌ض‌من‌برای‌آشن‌آ‌م‌ش‌تربا‌رژم‌های‌غذای‌بعد‌از‌جراحی‌به‌مطلب‌آن‌قسمت‌ن‌ز‌ت‌وجه‌ن‌م‌آد

قبل‌از‌شرح‌رژم‌های‌غذای‌بعد‌از‌جراحی‌ت‌وجه‌به‌آن‌که‌ت‌ه‌ن‌ز‌ضروری‌بل‌ت‌ک‌م‌ت‌خصص‌ن‌عقد‌ه‌دلن‌ب‌م‌اران‌ی‌که‌لازم‌بل‌ت‌جراحی‌ش‌ون‌بق‌بل‌از‌آن‌ب‌آد‌ازن‌ظ‌رت‌غذیه‌ای‌مورد‌م‌طالعه‌ه‌مراقبت‌ق‌رارگ‌رن‌د، ز‌رئ‌تاب‌ت‌ش‌ده‌افراد‌ی‌ک‌قبل‌از‌عمل‌خوب‌ت‌غذیه‌ش‌ده‌اند، جراحی‌ریبه‌ترت‌حمل‌کرده‌و‌زود‌تریبه‌بود‌می‌آ‌ب‌ند‌کم‌تریبه‌عواریض‌بعد‌از‌آن‌به‌خصوص‌س‌و‌عت‌غذیه‌بت‌ال‌می‌ش‌ون‌د.

بعد‌از‌عمل‌جراحی‌ب‌م‌ارم‌دتی‌ن‌م‌یت‌وان‌د‌از‌رژم‌غذای‌کامل‌و‌کلفی‌ازن‌ظ‌رت‌غذیه‌ا‌ص‌ت‌فاده‌ن‌م‌آد. عم‌وال‌بی‌ثل‌ت‌ه‌آ‌ی، است‌فراغ‌وت‌ب‌از‌ش‌ک‌لات‌ب‌عد‌از‌جراحی‌بل‌ت‌که‌در‌آن‌شرائط‌ب‌م‌ارن‌م‌یت‌وان‌د‌غذای‌کافی‌م‌صرف‌ن‌م‌آد. چ‌ن‌ان‌چه‌اعمال‌جراحی‌بر‌روی‌دهان‌آ‌ف‌ک، مری‌ه‌وس‌ت‌گ‌ا‌نگ‌وارش‌ان‌جام‌ش‌ده‌ب‌ش‌د، به‌علت‌م‌حدودت‌های‌ز‌ادی‌که‌در‌خوردن‌آ‌جاد‌می‌ش‌ود، ب‌م‌اراحت‌آ‌ج‌ب‌مراقبت‌های‌غذیه‌ای‌وژ‌ه‌ای‌دارد



## رژم غذای

بماران‌یکه جراحی شده‌اند آب دَلُّ و جودش کالت دگری از رژم های غذای مَاعات رَقِّق و مَاعات غَلْظت فادکرده وبه بخیبی آنها رات حمل کرده انقبل ازآن‌کله از رژم غذای م عملیوت فادکنند الزماس تبرای مدتی از رژم غذای نرسیت فادهن م‌اند.

آن رژم غذای به‌خصوص وص‌برای بماران‌یکه قدرت جودن ندارند، من‌سلب می‌باشد

رژم غذای نر مش‌امل غذاه‌ای من‌تبه‌صورت مَاع، خَمّری و پوره‌ستند و از موادی ت هّه می‌شود که هضم آن‌ها آسان‌ست.

بن‌ابرآن‌مصرف مواد غذای‌کله حاوی فبوس‌تن‌دم‌ان‌ش‌بزی‌ها و موه‌های خام‌س‌بوس‌الت هپس‌ته‌بجوبات و نَز غذاه‌ای‌س‌رخ‌شده در روغن، ادوه‌هاچ‌اش‌نی‌هاچ‌تند و مواد محرک مجازن‌م‌ط‌اش‌د.

ولی می‌توانش‌بزی و موه‌های پخته، نان و آرد‌الت‌بدوش‌بوس‌را مصرف‌ن‌مود‌برای ته‌س‌وپ‌وپوره می‌توان ازگوش‌ت‌های‌ت‌ان‌س‌وت‌فاده‌ن‌مود. مواد‌خولگی‌م‌جاز‌را می‌توان‌پس‌ان‌پخت‌ن‌بک‌مک‌ش‌ر، آب‌موه، خام‌ک‌ره‌ت‌خ‌م‌مرغ‌به‌ص‌ورت‌پوره‌ا‌خ‌مّری‌ون‌رم‌در‌آورد

اگر مصرف‌چ‌رب‌بی‌برای بمار م‌من‌و‌چ‌بش‌د‌باض‌اف‌کردن‌خام‌ه‌و‌کره‌می‌توان‌ک‌ال‌ری‌ه‌وتی‌بم‌ار‌را‌اف‌ز‌اش‌داد‌ب‌اف‌زودن‌ش‌ر‌خش‌ک‌الت‌خ‌م‌مرغ‌به‌مَاعات‌ن‌ز‌می‌توان‌پ‌روتی‌ن‌رژم‌غذای‌را‌اف‌ز‌اش‌داد.

شیرنج فرنی از غذاهای مناسبت در آن رژیم‌تند. تخم مرغ خام را می‌توان به صورت مخلوط با شیرین تفتاده نمود<sup>۹۷</sup> می‌توان تخم مرغ را آبپز نمود و پس آن را لک کرد و به کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد. مصرف آب موه‌های تازه و شیرین برای تامن و تامن‌ها و موالم‌عدنی مجاز می‌باشد رژیم غذایی نرم بصورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای می‌بودی ندارد و برای مدت‌والنی می‌تواند مواسبت فاده‌ق‌رار گردد

### رژیم غذایی ماعات رقق

آن رژیم غذایی در دوران حاد بیماری‌های سخت، در موارد تب‌ت‌ه‌وع ، است‌ف‌راغ‌ب‌و‌اش‌ت‌های ش‌د‌ن‌ف‌خ‌و‌اس‌ه‌ال‌و‌ب‌ا‌ف‌ا‌ص‌ل‌ب‌ع‌د‌از‌اع‌م‌ال‌ج‌ر‌ا‌ح‌ی‌ت‌و‌ص‌ه‌م‌ی‌ش‌و‌د‌م‌اع‌ات‌ی‌که‌در‌آن‌رژیم‌غذایی‌م‌ج‌ا‌ف‌س‌ت‌ن‌د‌ش‌ا‌م‌ل‌ا‌ب‌م‌ع‌م‌و‌ل‌ی‌،‌چ‌ای‌ک‌م‌ر‌ن‌گ‌ش‌ر‌ب‌ت‌ق‌ن‌د‌س‌ا‌ده‌و‌ر‌ق‌ق‌،‌آ‌ب‌م‌وه‌های‌ش‌ر‌ن‌ص‌ا‌ف‌ش‌ده‌و‌ر‌ق‌ق‌و‌س‌و‌پ‌ت‌ه‌ش‌ده‌ا‌گ‌و‌ش‌ت‌ت‌از‌ب‌د‌و‌ن‌چ‌ر‌ب‌ی‌و‌ص‌ا‌ف‌ش‌ده‌م‌ی‌ا‌ش‌د‌در‌ش‌ر‌و‌ا‌ی‌ت‌ف‌ا‌ده‌از‌آن‌رژیم‌،‌ح‌ج‌م‌م‌اع‌ات‌ح‌د‌و‌ق‌ن‌ص‌ف‌س‌ت‌ک‌ا‌ن‌ک‌و‌چ‌ک‌( 97 م‌ل‌ی‌ل‌ت‌ر‌)‌در‌ه‌ر‌س‌اع‌ت‌و‌س‌اع‌ت‌ب‌ه‌س‌اع‌ت‌م‌ی‌ب‌ش‌د‌و‌ب‌ب‌ه‌ب‌و‌د‌ی‌ب‌م‌ار‌ب‌ه‌ک‌س‌ت‌ک‌ا‌ن‌ک‌ا‌م‌ل‌) 67 م‌ل‌ی‌ل‌ت‌ر‌( در‌س‌اع‌ت‌م‌ی‌ر‌س‌د‌.

مسلماً در آن مدت بصورتی که لازم باشد دست‌و‌ر‌ت‌ز‌ر‌ق‌س‌رم‌داده‌خواهد‌شد‌. رژیم غذایی ماعات رقق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک‌ا‌چ‌ن‌د‌روز‌بر‌س‌ب‌س‌ت‌و‌ر‌پ‌ز‌ش‌ک‌م‌ی‌ت‌و‌ان‌از‌رژیم‌غذایی‌م‌اع‌ات‌غ‌ل‌ظ‌ک‌ه‌ک‌ا‌م‌ل‌ت‌ر‌س‌ل‌ت‌است‌ف‌ا‌ده‌ن‌م‌و‌د

## رژم غذای مَاعَات غَلْظ

بماران ی که دوران حاد بیماری ها راتا حدودی سپری نموده اند، ببله بودی  
نسبی خود میتوانند از رژیم غذای مَاعَات غَلْظ استفاده نمایند

مواد مجاز در آن رژیم غذای الوبر مَاعَات مجاز در رژیم غذای مَاعَات  
رقیق شامل مواد دگری است که تدریجاً میتواند واریبرنامه غذای بیمار  
نمود.

آن مواد شامل شکر کم چینی ، شرم مولی ، مخلوط شیر و تخم مرغ ، سوپ  
های هسه از گوشه تازج بوبات االت و بزی میباشد. آن سوپ ها  
پس از آماده شدن با دص افشوند و پس مصرفشوند. با دقت و کاه آن  
مَاعَات به صورت تدریجی و با حجم کم واریبرنامه غذای بیمار شود و به  
تدریج حجم مَاعَات هر وعده را افزایش داد فاصله وعده ها را زادت کرد، تا  
آنکه به هسه وعده دوش بانه رویرسد.

نصورتی که بیمار منعی در مصرف خا مهاداش تهبشند، میتواند به مَاعَات  
مجاز در آن رژیم غذای خا ماض افهن مود و به آن ترتیب کالری را فاتی بیمار  
را افزایش داد. اگر بیمار بتواند رژیم غذای مَاعَات غَلْظ را به خوبی تحمل  
نماد، با افزایش بودی و کاهش عوارض بیماری میتواند از رژیم های  
غذای نرم که رژیم کمتری بلر است استفاده کند

## Reference

[www.cts.usc.edu](http://www.cts.usc.edu)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.sharecare.com](http://www.sharecare.com)

## رژم غذایی درشکل‌آی قلبی

### Diet in Heart Failure

بیماری نارس‌آی قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب نتواند به طور موثر خون را به تمام این‌ق اطبدن پمپ کند و درنتیجه کس‌ژک‌آفی به تمام این‌ق اطبدن می‌رسد. بیماری‌های بس‌آری با عث بروز نارس‌آی قلبی می‌شوند از جمله ال‌ال‌ب و دی‌آش‌آر خون، س‌آر‌ب، م‌آر‌ه‌آی قلبی و آ‌ب‌آر‌ه‌آی کلوی در آن بیماری‌اگر م‌آعات و نمک زادی مصرف‌ش و اح‌ت‌ب‌آس آب در بدن ص‌ورگ‌ت‌رف‌ت و ق‌لب‌بس‌خ‌ت‌ت‌ر‌ک‌آر خواهد کرد.

آن‌ش‌ر‌آ‌ط‌و‌ض‌ع‌ت‌ت‌ب‌آ‌ر‌آ‌ن‌ب‌ت‌آ‌ل‌ب‌ن‌آ‌ر‌س‌آ‌ی قلبی ریل‌د‌ت‌ر‌می‌س‌آ‌ی‌ن‌آ‌ب‌ر‌ آن‌ب‌ه‌ م‌ن‌ظ‌و‌ر‌ک‌آ‌ه‌ش‌ ع‌و‌آ‌ر‌ض‌ آن‌ب‌م‌آ‌ری‌ب‌آ‌د‌ از رژم غذایی کم‌ن‌م‌ک‌ و م‌ح‌د‌ود‌ از م‌آ‌ع‌آ‌ت‌ پ‌ر‌و‌ی‌ن‌م‌و‌د‌ب‌ه‌ آن‌م‌ن‌ظ‌و‌ر‌ت‌و‌ص‌ه‌ آ‌ی‌ ز‌ر‌ ر‌آ‌ب‌ک‌آ‌ر‌ب‌ر‌د

از طریق آن‌ج‌آ‌م‌ت‌و‌ص‌ه‌ آ‌ی‌ ز‌ر‌ م‌ز‌آ‌ن‌ن‌م‌ک‌ را در رژم غذایی خ‌و‌ب‌ک‌آ‌ه‌ش‌ د‌ه‌د

از م‌و‌ه‌ج‌آ‌ت‌ و م‌ب‌ز‌ج‌آ‌ت‌آ‌ز‌ب‌آ‌ش‌ن‌س‌ت‌ف‌آ‌د‌ک‌ن‌د‌ ز‌ر‌آ‌ آن‌م‌و‌آ‌د‌غ‌ذ‌آ‌ی‌ م‌ز‌آ‌ن‌ س‌د‌م‌ک‌می‌د‌آ‌ر‌ن‌د

غذاهای ران تخابکننده مزان کم می دهند و انند و لگوشتهای تازه و مرغ و ماهی به جای ان و گوشتهای آماوشنتسل های آماده . همچنان ان واحبوباتوتخم مرغ و طست و شوبرنج و کهارونی هم مزان سدپانی دارند

اچاشنی ها و ادوه های منسل بسوتفادکنند . ازمصرف پیلنی ها وعصاره های که دارای نمک میباشند خودداری کنستفاده از آب لموی تا زلفا لیس بز و بزجات معطری چون رحان و مرزه در اجادطعم موثر خواهد بود

برچسب طالعات مواد غذای را مطلع کرده و ازمصرف مواد غذای حاوی سدیم خودداری کند

## در زمان پخت غذا

نمکدان را اوسترس خود دورکنند

برای طعمدار کردن غذابه جای افزودن نمکبه غذا از ادوه هاچاشنی های منسل بمانند سر و پو و لفل فل دل مه ای و آب لموی تا لیسوتفادکنند مواد غذای فرآوری شده مانندان و اکین سر و ه ای گوشته ، ماهی ، سبزجات ، سوسیس و کالباس و ..... سرشاز از سدیم میباشند ازمصرف آنها جدا خودداری کند

## محدود کردن مآعات

محدود کردن حجم مآعات مصرفی در آن بماران کی نگر از فکلهتوره ای مهم رژیم میباشد که باعث کم شدن

مزالج تباس آب در بدن و کمتر شدن بار کار می قلب می شود به همین منظور توصیه می شود آن بماران بیشتر از 1-2/5 لیتر در روز مآعات آب و آب موه و شروسوپ و... (مصرف نکنند)

## توصیه های رژیم

از آنجائی که ریسک های اکثوره ای مانند دیابت، بیماری عروق کرونر، فشار خون، آلرژی، امل عموال در آن بماران وجود دارد توصیه می شود در جهت کاهش عوارض، ریسک های آن بماران کمتر شوند. در همین رابطه توصیه می شود با راهن مآعات خاصیت غذاه رژیم غذای صحیح و مناسبت بوضعیت بدن خود را دریافت کرده و رعایت نمود

## Reference

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

[www.betterhealth.vic.gov](http://www.betterhealth.vic.gov)

## فصل نهم رژیم غذایی در دوران بارداری

### Diet during pregnancy

تنظیم نمودن رژیم غذایی در دوران بارداری



## رژیم غذایی در 9 ماه اول بارداری

### Diet in the first 3 months of pregnancy

سه ماهه اول بارداری زمانی است که هر شد و تغذیه رات، سر به اتفاق مفاصل و ضروری است تا مواد مغذی مورد نیاز برای آن حواله نتواند من شود. آن دست هنگامی است که اغلب بزنان اشتهای به خوردن غذا دارند و ادچارتهوع های متعدد میشوند

#### بارداری

والد، پیش از ماه اول بارداری مواد مغذی است که باید در آن سه ماه مصرف شود و بلافاصله غذاهای آورده شده در آن مطلب حاوی والد و سایر مواد مغذی لازم برای رشد و تکامل جنین در سه ماه اول بارداری میباشد. بدیهه "اداشتهای اشنگه" برخی بارداری از یک رژیم تنوع و مغذی همبسته تر نسبت به سایر مادران است

تحقیقات پرامونت غده در دوران بارداری حاکی از آن است که مصرف غذاهای دارای نم آگلس می پانی برای دوران بارداری بهتر است که از جمله می توان به مصرف سبزیجات، مغزها و توت اش را کرد، ولی موادی که نم آگلس می الی در آن ها نشکر، آن اسفد و پوره سبزی می خلی سرعت بدلی بقند میشوند و برای بدن به خصوص در آن دوران من پس بن میاشند

مطالعات نشان داده اند که رژیم های بانم آگلس می پانی در دوران بارداری احتمال نابتحاملگی را کاهش می دهد. آن بدان معنی است که دوران بارداری ایجاد محدودت غذای می نم الببال که تا اکبر درس بلنت خاب کردن مواد غذای میاشد برای مثال مغزها، موه ها سبزیجات و غلات پرفبر را جاگزین غذاهای فرآوری شده بس کووت و شیرنی جات کننتا ال متشما فرزنتان بتضمن شود

## بادام

بادام نبع غنی از فالت است که کی از مهم ترن مواد مغذی برای آن دوران میشت لالت هقرص های مکمل اسدف ول کبرای پیش گیری از بروزن واقص نوزادی نرتوصه می شود.

خوردن مواد مغذی مان‌ب‌ادام‌س‌ط‌خ‌ف‌ا‌ل‌ت‌م‌ا‌د‌ر‌و‌ن‌و‌ز‌ا‌د‌ر‌ا‌ا‌ل‌م‌ص‌ی‌ر‌د‌ک‌م‌ب‌ر‌ا‌ی  
 ک‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ی‌س‌ا‌ل‌م‌م‌و‌ر‌د‌ن‌ا‌ز‌ب‌ل‌ت‌. 17 تا 15 ع‌د‌ب‌ا‌د‌ا‌م‌ح‌ا‌و‌ی 27 ک‌ر‌و‌گ‌ر‌م  
 و‌ا‌ل‌ب‌ل‌ت‌ و‌ د‌ر‌ص‌و‌ر‌ت‌ن‌ق‌ل‌و‌ب‌و‌د‌ن‌ج‌ن‌ن‌ب‌ه‌ت‌ر‌ب‌ل‌ت‌م‌ص‌ر‌ف‌ب‌ا‌د‌ا‌م‌ر‌ا‌ب‌ه 1  
 ب‌ر‌ا‌ب‌ر‌ا‌ف‌ز‌ا‌ش‌د‌ه‌د

ت‌ح‌ق‌ق‌ی‌د‌ر‌ا‌ن‌گ‌ل‌س‌ن‌ش‌ا‌ن‌د‌ا‌د‌ک‌ه‌خ‌و‌ر‌د‌ن‌ر‌o‌ز‌ا‌ن‌ه 17 تا 15 ع‌د‌ب‌ا‌د‌ا‌م‌ح‌س‌ا‌س  
 س‌ر‌ی‌و‌ر‌ض‌ا‌ت‌ب‌ه‌ش‌م‌ا‌م‌ی‌د‌ه‌د‌و‌ن‌ن‌و‌ز‌ن‌ت‌ا‌ن‌ر‌ا‌ت‌ن‌ظ‌م‌م‌ک‌ن‌د‌ی‌پ‌س‌خ‌o‌ر‌د‌ن  
 ب‌ا‌د‌ا‌م‌ه‌ا‌ی‌م‌غ‌ذ‌ی‌ا‌ل‌و‌م‌ب‌ر‌ک‌م‌ک‌ب‌ه‌ر‌ش‌د‌خ‌o‌ب‌ج‌ن‌ن‌ب‌ا‌ع‌ث‌م‌و‌ش‌و‌د‌ا‌ز‌ن‌ت‌خ‌ا‌ب‌ا‌ن  
 ر‌ض‌ا‌ت‌گ‌ا‌م‌ا‌ش‌ت‌م‌ا‌ش‌د

ا‌ل‌و‌م‌ب‌ر‌ن‌ج‌ق‌ه‌و‌ه‌ا‌ی‌ا‌ز‌س‌ا‌ی‌ن‌ا‌ب‌ع‌ا‌ن‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌ر‌ا‌ن‌ب‌ت‌ف‌ا‌د‌ه‌ن‌م‌ا‌م‌ن‌ا‌ب‌ع  
 د‌گ‌ر

ع‌ب‌ا‌ر‌ت‌ن‌د‌ا‌ز: ا‌ل‌ب‌ص‌ب‌ح‌ن‌ع‌ن‌و‌ش‌ن‌ف‌ع‌ل‌ف‌ل‌ش‌ر‌ن‌ت‌خ‌ف‌م‌ت‌ا‌ب‌گ‌ر‌د‌ا‌ن‌B6 و‌ت‌ا‌م‌ن

و‌ب‌o‌س‌گ‌ن‌د‌م‌ک‌م‌ت‌م‌ا‌م‌ا‌ن‌ه‌ا‌غ‌ذ‌ا‌ه‌ا‌ی‌س‌ل‌م‌ی‌ب‌ر‌ا‌ی‌د‌o‌ر‌ا‌ن‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ی‌م‌ط‌ل‌ش‌ن‌د

ب‌ا‌د‌ا‌م‌،‌م‌غ‌ز‌ی‌و‌م‌د‌ا‌ف‌ع

بادام غنی آن تی کس دان بلت کتک رگبات طبعی آن با رادکال های آزاد بدن  
 ش ما و جن همراهت ان بهارزه کچن نت حقیقی درکان ادانش ان دادک پوس ت  
 بادام ح اوطن تی کس دان فروان ی اس تم حقیقی ان س طوح الی از چه ارنوع  
 مخلف الونول رفک ن دک متاثر ات کس دان مثبت تی در بدن دارن د وبه  
 عنوان خطف اعی اول بدن دیرابر رادکال های آزاد عمل کچن د

### نگهداری بادام

بادام کی از دوس ترس ترن مواد غذای بلت که میتوان همش تی از آن  
 را در کفن گاه نش ت تاب هه ن گاه رسنگی ض عف در آن دوران از آن به  
 عنوان ک مان و عدم الیه ت فاد ک رد

در خرئب ادا مدق تک ننت اب ادا م ان ده نگ رءب ادا م خام خوش مزه بلت، ولی اگر  
 قصد خرئب ادا م بو داده ون مکی را دارد ازت از م بودن آن مطمئن شو د، ام لت  
 ح دام کان بادام خام را خریداری نم آد

حواست انباش بادامی که ماخلوطی ازش کر، عسل و ا موان گهارن ده آغشته  
 شده بلت به ادا م سه خته ( را ته ن م آد، زرا دگر برای رشد جن همراهت ان  
 من بل بن ست

سعی کنید تا بادام را درست ته مَل کرده و آن را پوست گرفته مصرف نکنند، چرا که پوست بادام حاوی مواد مغذی برای رشد جنین میباشد

بادام را در جای خشک و خنک نگهداری نماد و بدان که بادام پوست را برای مدت بیشتری میتواند نگهداری کرد

بادام پوست را میتواند در کسهای بسته درون خچال آفرز قرار داند برای مدت بیشتری از هم اند

موز

موزن بعبسار پختی برای تأمین انرژی و به طور چشمگیری حاوی پتاسیم میباشد و برای رژیم غذایی شما توصیه میشود. خوردن موز باعث میشود در هنگام ورزش دچار گرفتگی عضلات نشود

## موز و فشار خون

فشار خون سالم در زمان بارداری بسیار اهمیت دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ۸ تا ۲۷ سه‌م موه و بزی تا زبه‌کاه شفا فشار خون را کم می‌کند. پتاسیم گی از فرآورده‌های موجود در موز می‌باشد. آن ماده معدنی فقط در سبزیجات و موه یافت می‌شود و باعث می‌شود و فشار خون پائین بماند.

موز سرشار از پتاسیم است که به تنظیم فشارخون کمک می‌کند. افرادی که در رژیم غذایی آن پتاسیم مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که مصرف پتاسیم کمتری دارند، پهن‌تر و نرم‌تر می‌شوند. به‌علاوه، تحقیقات دانشگاه آلبرتا در کانادا نشان داده‌اند که موز به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در دوران بارداری کمک می‌کند.

یک موز بزرگ ۴۸۷ میلی‌گرم پتاسیم دارد که آن مقدار تقریباً یک‌چهارم نیاز روزانه بدن ما می‌باشد. الوبر آن نزدیک ۴۷ میکروگرم و آن دارکه آن ویتامین ب۶ و ژله‌های گامتا شکر است. ه‌ای ص‌بی‌نوزادان بسیار پرامت می‌باشد در شته‌های ص‌بی‌نوزادان در سه‌ماهه اول زندگی جنین شکر بسیار است و می‌شوند و بدن علت مقدار زیادی و آن از می‌باشد.

## موز و تهوع و صبح‌گاہی

اگر شما حامله هستید، تهوع و غم‌گاہ صبح در سه ماهه اول بارداری بسیار ناراحتکننده می‌باشد. آن حالت در هم‌زمان با بردار ممتد می‌شود، اما اگر آن حالت برای زنان باردار به وجود آید، هیوعضی اوقات و آدرت مام طول روز حالت تهوع شدیدی را تجربه خواهند کرد. حتی در بعضی از زنان حالت تهوع بلبسوت فراغ منجر می‌شود

با ادامه غنی آن تی کس‌دان بلت کتک‌کبات طبعی آن با رانگال‌های آزاد بدن

شما و جنین همراهتان مبارزه میکنند

اگر تهوع و صبح‌گاہی دارد و بلبسوت فراغ منجر می‌شود، باید غذای بخورند که معده شش‌طی ابلت‌پذرش آن رطاشت‌مبش و همچنین حاوی موام‌عدنی مورد نیاز بدن باشد تا عدل‌بدن را از آن نظر حفظ نماید. موز از آن دسته موادی است که بلبسوت‌پزشکان در آن‌ها گامت‌جوز میکنند و توصیه می‌نمایند آن‌ها در بارداری برای عدل‌بدن و جل‌وگری از تهوع موز بخورند

## موز، ک پان آون دهقوی

موزس رشار ازفتو و کم کال ه اچین ام مرس تن ( کلنت وکس دان قوی که  
 میوان قن دخون راکاهش دهد (بوت استوس ترول به اعث میش و دس طخس ترول  
 بد خون پان باد) میاشد. پان بودفشار و همچنن سطح ن دخون برای  
 داشتن بار داری سالم اهمت بسزای دارد

## ک موز پوس تگنده

به تنظم سطح B6 دارد. و تا من B6 ک موز بزرگ 7/5 مل گرام و تا من  
 پتاسیم و سدیم بدن بسار کم میکنند، به خصوص هن گلهت فراغ که سطح  
 سدیم پتاسیم بدن کاملاً متوازن میشود

همچنن ک عدد موز، 90 مل گرام منرم، 487 مل گرام پتاسیم و نرسار  
 موالمعدنی را دارا میاشد. آنترکب از مواد مغذی باعث شده موز برای  
 درمان خاگی تهوع من بسبب اش د



## بَرَنج

### بَرَنجِ جَقِ هَوَه‌ای

ت‌ه‌و‌ع‌ص‌ح‌گ‌ا‌ه‌ی در طو‌ل 9 م‌ا‌ه‌ه اول‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ری‌ب‌ه‌ع‌ن‌و‌ا‌ن‌گ‌ی از ع‌ل‌ا‌ئ‌م م‌ه‌م اُن د‌و‌ر‌ا‌ش‌ن‌ل‌خ‌ت‌ه‌ش‌د‌ه‌س‌ت. از اُن‌ج‌ا‌ک‌ه‌خ‌ا‌ن‌م‌ه‌ا‌ی‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر م‌د‌ا‌م د‌ج‌س‌ت‌ج‌و‌ی م‌و‌ا‌د غ‌ذ‌ا‌ئ‌س‌ت‌ن‌د‌ک‌ه‌ض‌م‌ن‌م‌ط‌ل‌و‌ب‌و‌ب‌و‌د‌ن‌ط‌ع‌م‌ش‌ا‌ن، م‌و‌ا‌د م‌غ‌ذ‌ی م‌ف‌د‌ی‌ب‌م‌ب‌د‌ن اُن‌ه‌ا ب‌ر‌س‌ا‌ن‌د‌ب‌ر‌ن‌ج‌ق‌ه‌و‌ه‌ای‌گ‌ی از پ‌ش‌ن‌ه‌ا‌د‌ه‌ای م‌ا م‌ی‌ا‌ش‌د. ش‌م‌ا م‌ی‌ت‌و‌ا‌ن‌د از خ‌و‌ر‌د‌ن ب‌ر‌ن‌ج‌ق‌ه‌و‌ه‌ای‌ب‌ه‌ع‌ن‌و‌ا‌ن ک‌م‌ا‌د‌ه غ‌ذ‌ا‌ی‌ب‌س‌ا‌ر‌س‌ا‌ل‌م و م‌ف‌د‌ل‌ذ‌ت‌ب‌ر‌د

بَرَنجِ جَقِ هَوَه‌ای در کُن‌گ‌ا‌ه ا‌ج‌ط‌ل‌ی

م‌ق‌د‌ا‌ر: 277 گ‌ر‌م بَرَنجِ جَقِ هَوَه‌ای خ‌ا‌م

ا‌ن‌ر‌ژ‌ی: 950 ک‌ل‌و‌ک‌ا‌ل‌ری

چ‌ب‌ی‌ک‌ل: 1/8 گ‌ر‌م

پ‌ر‌و‌ت‌ئ‌ن: 6/0 گ‌ر‌م

مباشند برنج جقه و هویس رشار از موادمعدنی و ویتامین های گروه ب  
 همچون نبرنج جقه و هویس رشار از ناسن، من زمن گنفس فر و سلنوم ملت.  
 ناسن ککوآن زم ملت تکبرای تولدان رژی لازم میباشد دفرا آن دی که باعث  
 میشودش مبدون هیچ تگی در 9 ماهه اول بارداری کارهای خود را انجام  
 دهد

در بارزبات هویس ب ح گاه ای B6 الوبر آت ح ق اتق نشان دادن دکه و ویتامین  
 9 ماهه اول بارداری نقش مهمی دارد. اطمینان حاصل کن دکه غذای شما دارای  
 میباشد، تا حلقت اخوش آن دت هویس ب ح گاه ای رتس کن B6 مق دله افای ویتامین  
 دهد

الوب برنج جقه و هویس از س این ابع آن ویتامین رتس تفاده نم این ابع  
 عبارتند از: ال ص ب ح ان ه غ ن و ش ن ف ع ل ف ل ش ر ن ت خ م ه د گ ر ویتامین ب 6  
 آفتابگردان و بوسگن دم که تمام آن ها غذاهای سالمی برای دوران بارداری  
 میباشد

## فایبر

برنج‌جق‌هوه‌ایمن‌بخوبی‌ازفایبر‌می‌باشد‌دفایبر‌ک‌ماده‌مهم‌در‌رژم‌غذای‌دوران‌بارداری‌به‌شمار‌می‌آید‌که‌به‌کاهش‌سطح‌تری‌گلیسیرول‌خون‌فشار‌خون‌و‌هم‌چنین‌تقویت‌خون‌ک‌م‌ک‌م‌ک‌ن‌د‌وباعث‌اج‌اد‌اح‌س‌اس‌س‌ری‌می‌ش‌ود.‌کی‌از‌راه‌کار‌های‌مبارز‌ب‌بات‌ه‌و‌ص‌ب‌ح‌گاه‌ی‌آن‌ب‌س‌ت‌ک‌ن‌ب‌انگ‌س‌ن‌ه‌ب‌م‌ان‌د

## Reference

[www.babycentre.co.uk](http://www.babycentre.co.uk)

[www.milk.co.uk](http://www.milk.co.uk)

## رژم غذای در 9 ماه سوم بارداری

### Diet in the last 3 months pregnant

خانم های باردار در سه ماهه دوم بارداری، به ویژه از ماه پنجم به بعد، گاهی با  
 اِلت و کالتی روی روبرو میشوند که شایسته آنست که حدی برای ایشان آشنای<sup>۱</sup>  
 غرم و ولهاش د

### 9 ماهه دوم حاملگی خانم های باردار

دکتر آن ال تک به به صورت طبیعی وجود دارند، گاهی توصیه ها اینست باه  
 اطراف آن نوس ببه وجود آمدن ارجحتی های نگر میشود. گوسفتگ و به کتر  
 متر لرراتی، متخصص صت غده و رژم رمانی، به نبال راه حل های برای مقبلل با  
 آن م کالت هستم

مشکل بویست از جمله اِراحَتی هَای بِلتِکَه هَر چَه بِلنَت هَای بَارداری  
 نَزْدِکَتَر مِی شَوَم شَأَعَر مِی شَوَد و حَتی مِی تَوَان دَبَه هَم و رَو د بَوا سِر ( هَم  
 بَن جَامِد. اَز اُن رَو، مَن هَمَّ هَبَه خَانَم هَای بَارداری تَوَصَّه مِکِن مِی بَز جَات  
 بَش تَر مِی مَص رَف کِنَد اِمَا شَأ کَم تَر فَر دِی اِش دِکَه بَه اُن مَوْضوع دَق بَکِنَد.

و قَتی مِی گَوَم مَص رَف سَب زُجَات رَا بَالِب بَرَب اَد دِکِن اَر اَن مَص رَف اَب رَا هَم  
 اَف زَأ ش دَاد؛ عَن مِی مَص رَف سَب زُجَات تَبَدُون مَاعَا کَافِی، بَو سَت رَلت ش دَد خَوَا هَد  
 کَرَد. کِی اَز عَوَا مِی لَاصِل مِی بَر و ز بَو سَت دَر بَارداری بَز رَگ ش دَن رَح مِی فِش اَر  
 اَو رَدَن رَوی رَو دَه کِن کَر دَن حَرَکَات اَن و تَو ش ح هَو ر م و ن پَر ژو س ت ر و ن بِلت  
 کَه حَرَکَات رَو دَه رَا کَم کَر دَه مِی بَب ر و ز بَو سَت مِی ش و د.

مَص رَف سَب زُجَات و مَاعَات دِکِن اَر هَم و خُ س دَن اَل و و اَن جَر دَر اَب و مَص رَف  
 رَو زانَه اَن مِی تَوَانَد اَز اُن مَش کَل پِش گَر بَکِنَد

بَس اَری اَز خَانَم هَای بَاردار مِی سَاس مِکِن نَق لَب دَر دَار نَد اِمَا و اَق عَت اُن بِلت  
 کَه بَا نَز د کَش دَن بِلنَت هَای بَارداری چَو ن ح ج م رَح بَز رَگ تَر مِی ش و د، رَح مَبَه  
 مَع دَه و مَح ت و اَت ش کَف ش اَر اَو ر دَه و مَش کَل رَف اِکَس اَب گِش ت غَذا اَز مَع دَه بَه  
 مِی رَا خَوَا هَم نِش ت؛ عَنی اَس د مَع د مَت و ش ح ش دَه و بَع دَه مِی بَگوش تَه و  
 اَن ت هَای مِی اَح س اَس س و ز ش پَدا مِکِن دِکَه مِگَا هَای بَا دَر د و س و ز ش قَل اِش ت بَا ه  
 گَر ف تَه مِی ش و د.

برای پیش‌گیری از آن موضوع توصیه می‌کنیم جهت‌یال‌مکان از مصرف غذاهای پرادویه کلفی‌ندارمانندس‌کفه و قه‌وه و غذاهای پرچرب و سرخ‌شده پره‌ز کن‌ن‌کت‌ه دیگر ن‌ک‌م‌ا‌و‌ش‌ت‌ب‌ا‌ه‌ی ب‌ن مردم وجود دارد که خان‌باردار ب‌آ‌د‌ب‌ه ان‌د‌ا‌ز‌ه د‌ف‌ن‌ر غ‌ذ‌ب‌خ‌و‌ر‌د‌ک‌ه اُن خ‌و‌م‌ش‌ک‌ل‌ف‌ا‌ل‌ک‌س ر‌ت‌ش‌د‌د م‌ک‌ن‌د.

ت‌و‌ص‌ه م‌ی‌ش‌و‌د‌خ‌ا‌ن‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ب‌ر‌ح‌ب‌ب‌ن‌ا‌ز‌غ‌ذ‌ا‌خ‌و‌ر‌د‌ه و‌ت‌و‌ج‌ه‌ا‌ش‌ت‌ب‌ا‌ش‌د‌ک‌ه ا‌ض‌ا‌ف‌ه و‌ز‌ن د‌و‌ر‌ا‌ن‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ی م‌ت‌خ‌و‌ا‌ن‌د‌ چ‌ه در ز‌ا‌م‌ا‌ن و‌ چ‌م‌ب‌ع‌د‌ از اُن ش‌ک‌ا‌ل‌س‌ا‌ز‌ ب‌ا‌ش‌د‌.

خ‌ا‌ن‌م‌ه‌ا‌ی‌ک‌ا‌ض‌ا‌ف‌ه و‌ز‌ن ز‌ا‌د‌پ‌د‌ا‌ ک‌م‌ن‌د‌ب‌ه ن‌ب‌ت‌ د‌و‌ر‌ا‌ن‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌و‌ب‌ت‌ا‌ل‌ م‌ق‌ی‌و‌ن‌د‌ و‌ب‌ه و‌ژ‌ه از ماه 5 ب‌ب‌ع‌ق‌ن‌د‌ خ‌و‌ر‌ش‌ا‌ن‌ ا‌ل‌ م‌ی‌ر‌و‌د‌. ع‌ل‌ت‌ اُن ه‌م‌ ا‌ف‌ز‌ا‌ش‌ن‌ا‌ز‌ب‌ه ه‌و‌ر‌م‌و‌ن‌ا‌ن‌س‌و‌ل‌ن‌ب‌ر‌ا‌ی‌س‌ا‌خ‌ت‌ب‌ا‌ف‌ت‌ه‌ا‌ی ج‌ن‌ن‌ب‌ل‌ت‌. از اُن‌ج‌ا‌ک‌ه 0درصد از خ‌ا‌ن‌م‌ه‌ا‌ن‌م‌ت‌خ‌ا‌ن‌ن‌د‌ اُن م‌ا‌ز‌ا‌د‌ن‌ا‌ز‌ا‌ن‌س‌و‌ل‌ن‌ر‌ی‌ب‌س‌ا‌ن‌د‌ و‌ د‌ر‌ن‌ت‌ج‌ه‌ ا‌ن‌س‌و‌ل‌ن‌ک‌ل‌ف‌م‌ن‌ب‌و‌د‌ه ق‌ن‌د‌ م‌ا‌د‌ر‌ا‌ل‌ف‌ت‌ه‌ و‌ ع‌م‌و‌ا‌ل‌ن‌و‌ز‌ا‌د‌ا‌ن‌ اُن م‌ا‌د‌ر‌ا‌ن‌ب‌ش‌ از 4ک‌ل‌و‌ و‌ز‌ن‌خ‌و‌ا‌ه‌ن‌د‌ا‌ش‌ت‌.

ح‌ت‌م‌ا‌ د‌د‌ه ا‌د‌ک‌ه خ‌ل‌ی از خ‌ا‌ن‌م‌ه‌ا‌ی‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ م‌ی‌گ‌و‌ن‌د‌م‌ص‌ر‌ف‌ج‌گ‌ر‌ د‌ر‌ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ی‌ب‌ه د‌ل‌ل‌ ا‌ه‌ن‌ ا‌ل‌ل‌ی‌ک‌ه د‌ا‌ر‌د‌خ‌و‌ب‌ب‌ل‌ت‌. ا‌گ‌ر‌چ‌ه‌ج‌گ‌ر‌ م‌ز‌ا‌ن‌ ا‌ه‌ن‌ ا‌ل‌ل‌ی‌ د‌ا‌ر‌د‌ ا‌م‌ا‌ن‌ب‌ا‌د‌ ف‌ر‌ا‌م‌و‌ش‌ک‌ر‌د‌ک‌ه‌ج‌گ‌ر‌ ه‌م‌ا‌ک‌ب‌د‌ و‌ن‌ب‌ع‌س‌م‌ت‌ ز‌د‌ا‌ی‌ د‌ر‌ب‌د‌ن‌ب‌ل‌ت‌ و‌ م‌و‌ا‌د‌آ‌ل‌و‌د‌ه ر‌ا‌د‌ر‌خ‌و‌ن‌ ذ‌خ‌ر‌ه م‌ک‌ن‌د‌. ب‌ه ه‌م‌ن‌ د‌ل‌ل‌م‌ص‌ر‌ف‌ج‌گ‌ر‌ب‌ه و‌ژ‌ه د‌ر‌خ‌ا‌ن‌م‌ه‌ا‌ی‌ ب‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌، ب‌ه ه‌چ‌ن‌و‌ا‌ن‌ت‌و‌ص‌ه‌ن‌م‌ی‌ش‌و‌د‌.

چون منی و دگی ت جمع هورمون و داروی تزرُق ش دهبه دام بلس ت و میتوان  
 برای جن ن بس ار ش کلس ای اش د به جای جگر میتوان از دگ بون ابع آهن  
 مان نگوش ت قرمز وانواع آجیلی ت فاده کرد

مصرف مکمل مولتی ویتامین تنه اب برخی از افرادتوصیه میشود برای مثال،  
 افرادی که سوءغذ دارند ا خانم هایستند که چنقل و دارند لمعت لستند  
 ا خانم های که سابق تولدن وزان کم وزن دارند، بپش ان مصرف مکمل  
 مولتی ویتامینتوصیه میشود ام برای سارن، مصرف اسدفولک از سه ماه  
 قبل از بارداری تا پان ماه چهارم و مصرف مکمل آهن از ماه چهارم تا سه ماه  
 بعد از زامان توصیه میشود

تصرفتگی ساق پامع وال در ش ب اجد میشود و دلل آن کمبود من ز م بلس ت.  
 توصیه میکنم برای پیشگیری ا کمبود آن ماده مغذی در بدن، مصرف  
 سبز جانتبرگس بز تر همان دکاهوس فن اج بچ عفاری راف ز اش دهد

ورم از مایین جمب بعد اجد میشود اما گن اگاهان میباشد و گودگذا باشد  
 اعنی قوتی سمتی رفلش ار می دهد، جای ورم چن دشان های گود میماند،  
 ش کلس از خواهه بود و حتم اگر همراه بفلش ار خون و دفی پروتئین از ادرار  
 بلس ت، میتوان نشانه هس موم ت دوران بارداری بلس ت و با دب پزشکی ک مراجع  
 کرد.

در حالت عادی محدود کردن مصرف نمک می‌تواند از ورپیش‌گیر میکند اما باید توجه کرد که مصرف نمک به زرد 9 گرم در روز رسد زیرا مصرف کک شق چای خوری نمک به دل‌داشتن سدیم برای رشد جنین لازم بوده و اگر این‌ها نشکلیس از خواهد بود

در اوایل بارداری، شامتق‌س‌س‌لولی و در اواخر شامه‌اف‌زایش‌ح‌ج‌چ‌افت‌های جنین هستم. مصرف شیر و لبن‌ات 9 واحد در روز برای خانم‌های باردار از نوع کم‌چرب توصیه می‌شود. آن 9 واحد می‌تواند 9 لیوان شیر یا 9 کاسه حلوت 1 هر دوی آن باشد. مصرف گوشت ماهی حلقل 1 بار در هفته، مصرف روزانه 2 تا 1 عدد گردو اگر می‌خواهد در زردن‌دشان ضرب‌هوشی ال‌د‌اشته باشد، مصرف کنجد که هکلس‌م‌راتا من می‌کند و هم‌ام‌گا 9 ال‌ی‌دارد و هم روی ضرب‌هوشی‌ک‌و‌دک‌ت‌ا‌ث‌ر می‌گذارد توصیه می‌شود.

در نه‌ات‌م‌ص‌رف‌چ‌ربی‌های جامد و چربی‌های چ‌ان‌ی را با‌دک‌اهش‌داد و در عوض مصرف روغن‌های م‌اع‌گ‌اه‌ی‌به و زرد روغن‌ان‌وال‌که‌ام‌گا 9 زادی دارد را با‌د‌ال‌برد. مصرف موه‌و‌ب‌ز‌ی‌ن‌ار‌ن‌ج‌ی‌به و زرد هوج‌وزرد‌آ‌ل‌وبه تبدیل می‌شود و ب‌س‌ارت‌و‌ص‌ه‌ش‌ده زرد روی خ‌ا‌ظ‌ر‌ا‌ک‌ار‌وت‌ن‌ی‌که‌به‌وت‌ا‌من‌آ رشد جنین و ا‌ل‌م‌ت‌ا‌ن‌ا‌ث‌ر می‌گذارد



## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.babble.com](http://www.babble.com)

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)

## رژیم غذایی در 9 ماهه سوم بارداری

### Diet in the last 3 months of pregnancy

در 9 ماهه سوم بارداری، به دلیل رشد و نمو سریع جنین، احتیاج مادر به انرژی و مواد مغذی افزایش می‌یابد و خانم‌ها در این سه ماهه اول و دوم حاملگی، به ویتامین‌ها و ملاح‌پروتئین‌ها بیشتر نیاز پیدا می‌کنند. بیشتر سدس‌ها را در این مظهری متخصصیت‌غذیه و رژیم درمانی توضیح‌انتشاری در آن خصوص مدهد.

کاهش کالری‌ها در 9 ماهه آخر بارداری با آن‌ها روبه‌رو هستند، مسال‌ه‌فون‌ت‌ادراری و بوس‌ت‌لس‌ت.

سستم دفاعی بدن مادران به خاطر آن‌که عکس‌العمل‌طبعی در مقابل رشد طبعی جنین از خون‌ش‌ان‌نده‌ه‌ع‌ال‌ت‌اشک‌م‌ترش‌ده و از توان‌اشک‌است‌ه م‌ود‌به‌ه‌من‌دل‌ت‌وج‌ه‌به‌به‌ش‌ت‌ف‌ردی، به‌ش‌ت‌غذا و به‌ش‌ت‌م‌ح‌ط‌در آن 9 ماهه آخر با افزایش‌ش‌ابد چون ع‌د‌ت‌وج‌ه‌ت‌م‌وان‌د‌ب‌ع‌ف‌ون‌ت‌من‌ج‌ر‌ش‌ود.

درضمن برای راکه ضالت مقاومت شدیدی دقبال افزایش حجم رحم پیدا نکنند و رحم، جنن رابه برورنرانند، آنزم ها روی عضلات اثررگشسته و سببکنندی عمل آنها شهنوند. آنمسال مبرضالت سست گامگوارش، عن معده و روده همتاگوداشسته و درنتجه افیدگاری غذا وعبور آن لوستگاه گوارش به طول منجامد.

همنمساله درن هانتبه خشک مزاج منجر شود برای پیشگیری بآد در تغده روزمره از آبکافس بزجات و موه ها ونان هاپس بوس دارکم گرفت و خان مباردار بآلت وجه اشته باشد چه احس اسدفع اشته باشد و چه هاشته بشد، حتما در ساعات معن روی تول نفیرن گن شننتا آن حرکات روده ای تا حدی تقویتش وللبته آنمشکل رابامصر رفس بزنی و موه دفصن ثاب سرتان وبهار ولبس تفاده ایش کبارمانند آل و بزرگه زردآلو و هلو خسر کرده در زمستاتاق بل از خواب هسبح هابش کل شلتا شوان برطرف کرد

در 9 ماهه آخر حاملگه چون حجمض مآبارداری افزایش مآبیطبعتفلش ار خل زادی به دست گامگوارش وارد شود و سست گامگوارش کفضای لازم برای فعال تن دارنتوان قبل خود رانشته و همن امر سبب افزایش اسدته معده شود

و چون هورمون ها ضالت راشل کردن دماحتمال نکه مقاداری از اسد معده از طوقفن گتر ورودی مری به معده و دوباره به مری بازگردد و سبب ترش کردنشود، زادبلست.

بنابر آنکه ترسیت غذا در دفع اتمت عدد و درمقا درکم مَلشود و هربار امال  
 جوده و بابزاق عَشتهشود و در مَن غذا هم آبمصرفقشود زرا ورود  
 مکرر محتوات اسدی معدهبه مری نَعوانسببالتهاب مری، تنگ مری و  
 زخم در آنرگانشود

استفاده از سبزیجات تازه پخته و موه ها نَعواند دو هدف راتا مکنند. در  
 درجه اول به دلّ فبر موجب و به کاهش خشک مزاج مَن جامد و در درجه دوم  
 قسمت زادی از مواد مورد ناز بدن مادرمان ندانواع و تا مَن ها و مواد معدنی  
 از جمله کلسیم، من زهپتاسیم، آهن منگنز و... را تا مَن کمند.

استفاده از انواع گوشت ها هتوصه مَنود.

بهتر است امگا 9 مورد ناز این ابع گگ اگه آل و دگگمتری دارن دم ان نگر دو  
 گنجد ا برح لگر از دانه های رو غنم ان نت خنعتان خام، بادام، پیسته،  
 فندق و جوان گن دم تا مَنشود

نکته دیگری که حاز اهمیت است توجه به مصرف کمتر مواد غذای بلتکه  
 خارج از منزل ته شهوند زرا آل و دگها و مس موته ها نَعوانسبب رای مادر  
 و جن نزان با باشد.

بنابر آن باد از مصر فگوش تکوبده کلب ابکوبده هم برگر کتلتکه خارج  
 از منزل تهه مَن بود، پره زکرد زرا حرارتگه حن پختتواند آلودگه اوله  
 وثان وه را از بن ببرد، در برخ غذا هلم ان کتلت کلب اب رعأت ن مَن بود و  
 ممکن اسش بلنتق البر خن گل هاب بدن مادرشده و برای جن ن ش کلس از  
 شود

بافرادی که در خانواده زهه آلرژي دارن دتوصه مَن و دم مصر فبادام زمن  
 و ماه رکمتکنن د. خانم هآگه زهه آلرژي دارن د، ممکن بلت تبپهروتی ن  
 شرگا و هم حساس باشن د.

به همن دللههتر بلت مصر ف آن را حت در دوران ش ردق طعکرتا  
 موجب اسهال خون درکودکنش و سلتفاده از کنسروها و موادی که رنگ های  
 مصن و هس تن د نزتوصه ن مَن بود زرا ان مواد تهنند حاوی فلزات  
 سنگن بلشن د.

مصرفن و ش مک و بستن های رنگسنت و خام های هم در دوران بارداری چه  
 خانم هتال به آلرژي پاشد چه باشد، من لب نبت.

البت ه عر ازت غده، دوری ارس ترس و شب بداری هتاکد مَن بود زرا  
 تمواند رویفتار مادر ورون در شد جن ت اثرگذا پاشد فراموشن کن د که  
 پاده روی در محطه های پاکبه و ژبعد انارن دگ ن ز برای مادر و جنن  
 بسار مفد بلت

صوال معده و روده خانبارداری که آماده زامن میشود، باد خالی باشد زیرا فشاری که به رحم وارد میشود، نمیتواند دفع مواد موجود در معده و روده منجر شده و مخاط را آلود کند.

اگر قرار بلس تفردا زامن ان جامشود، حتاگر زامن بشکل سزارن بلس، بهتر است از غذاه استفادهش و دکه زود دفع شهون بلس تا حن زامن روده ها خالبلسند.

گاز موجود در روده در صورت که غدام صرفش دباشد هم تمواند در زامن طبعبب دل درد و دلپچه مادر شده و در سزارن بشبب بروفش ار شود

## Reference

[www.babies.sutterhealth.org](http://www.babies.sutterhealth.org)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)

## رژم غذایی در دوران شیردهی

### Diet during lactation

برای تولید شیر مناسبت از به مصرف موارد خاص ندارد: برخلاف آنکه  
 که برای تولید شیر بیشتر به آب و شیر آجوی دوسر و... را مصرف  
 نماید و آب از مصرف برخی موارد غذایی مثل گوینجه‌رنگ، فلفل، بروکلی  
 و... (اینها بگردوی هچکدام از کیفیتها برای همصحت ندارد. در  
 جوامع مختلف بر اساس فرهنگ غذایی‌شان کسری توصیه‌های غذایی  
 رواج می‌آید ولی هچکدام از آنها توصیه‌ها صحت و پاه‌عمل می‌دارد.

درواقع برخی غذاها ممکن است روی کودکان گذارند و موجب ناراحتی  
 های در مادر و فوزن دشگردند اما آن غذاها در مورد هم‌فراگ‌سان  
 نیستند و آنها را با آزمون و خطا می‌توان تشخیص داد. برای مثال وقتی مادری  
 مشاهده می‌کند که با خوردن یک غذای خاص در فوزن‌دش ایجاد می‌شود می  
 تواند از مصرف آن غذای خاص اجتناب کند.

ممکن است غذای که اثرات مملوبی را برای یک مادر فرزندش در پی دارد  
 برای مادر فرزند دیگر می‌شود. در هر حال مهم‌ترین اقدام  
 رعایت تعادل و من‌روی دکنار یک رژیم غذایی سالم است

کالری کفای درآفت ن‌م‌آد. در دوران ش‌رده‌ی می ب‌س‌ت‌ت‌ک‌ال‌ری‌ک‌ف‌ی  
 درآفت ن‌ه‌ل‌ن‌اب‌ن‌ظ‌ر‌ب‌خ‌ص‌ت‌خ‌ص‌ص‌ن‌ در دوران ش‌رده‌ی مادران تا 577  
 ک‌ل‌ه‌ال‌ری‌م‌ش‌تر ا‌ن‌س‌ا‌ب‌ق‌ب‌ه‌د‌ر‌آ‌ف‌ت‌ان‌ر‌ژ‌ی ن‌ا‌ز‌د‌ار‌ن‌د و در دوران ش‌رده‌ی می  
 ب‌س‌ت‌ت‌ م‌ز‌ان‌ک‌ف‌ی ا‌ز‌ان‌ر‌ژ‌ی درآفت‌ش‌ود

ب‌د‌ن‌ت‌ان‌ را ه‌د‌رات‌ن‌گ‌ه‌ د‌ار‌د‌ه‌س‌ ع‌ی‌ک‌ن‌د‌ ه‌م‌و‌ار‌ه‌ آ‌ب‌ا‌ف‌ی ر‌ا‌ب‌ج‌د‌ن‌ت‌ان‌ر‌س‌ان‌د  
 ال‌ب‌ت‌ه‌م‌ص‌ر‌ف‌ ب‌ش‌ از حد آب می‌تواند ب‌ج‌ر‌ب‌ه‌ت‌ور‌م‌گ‌ر‌دد. گ‌ر‌ ا‌ط‌ن‌ان‌ ن‌د‌ار‌ن‌ک‌ه  
 ب‌ه‌ م‌ز‌ان‌ک‌ف‌ی آب می‌ن‌وش‌د و ا‌ خ‌ر می‌تواند ب‌ه‌ر‌ن‌گ‌ ا‌د‌ر‌ار‌ن‌و‌ن‌گ‌اه ن‌م‌آد  
 و‌ب‌ه‌ش‌د‌ت‌ر‌ن‌گ‌ا‌د‌ر‌ار‌ت‌ان‌ت‌و‌ج‌م‌ک‌ن‌د‌ا‌گ‌ر‌ا‌د‌ر‌ار‌ت‌ان‌پ‌ر‌ر‌ن‌گ‌ ب‌س‌ت‌ب‌ه‌م‌ع‌ن‌ای ع‌دم  
 درآفت آ‌ب‌ا‌ف‌ی ب‌س‌ت‌و‌ل‌ی گ‌ر‌ک‌م‌ر‌ن‌گ‌ و ا‌ م‌ا‌ل‌ب‌ه‌ی‌ن‌گ‌ی ب‌س‌ت‌ب‌د‌ن  
 م‌ع‌ن‌ب‌س‌ت‌ک‌ه‌ب‌ه‌م‌ق‌د‌ار‌ا‌ف‌ی آب‌د‌ر‌آ‌ف‌ت‌ می‌ک‌ن‌د. ش‌م‌ای می‌تواند درآفت آب را  
 ب‌ام‌ص‌ر‌ف‌ غ‌ذ‌ا‌ه‌ای‌ک‌ه‌ م‌خ‌و‌ای آب ال‌ی‌د‌ار‌ن‌م‌ان‌د : م‌وه‌،س‌و‌پ‌س‌ب‌ز‌ج‌ات ،  
 ش‌ر‌و...اف‌ز‌ا‌ش‌ د‌ه‌د

درآفت‌ک‌ا‌ف‌ی‌ن‌ را م‌ح‌د‌ود ن‌م‌آد:م‌ص‌ر‌ف‌ت‌ن‌ه‌ا ک‌ف‌ن‌ج‌ان‌ق‌ه‌وه‌ در روزمان‌عی  
 ن‌د‌ار‌د‌و‌ل‌ی‌م‌ص‌ر‌ف‌ب‌ش‌ از ح‌م‌ن‌ا‌ب‌ع‌ا‌ف‌ی‌ن‌ د‌ار می‌تواند م‌وج‌ب‌ن‌ت‌ق‌ا‌ف‌ی‌ن‌ از  
 ش‌ر‌ب‌ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ان‌گ‌ر‌دد و او را د‌چ‌ار ع‌و‌ار‌ض‌ک‌ا‌ف‌ی‌ن‌ ن‌م‌آد. ه‌م‌چ‌ن‌ت‌و‌ص‌ه‌ می  
 ش‌و‌ش‌ک‌ل‌ات‌ک‌ه ک‌م‌ن‌ب‌ع‌ا‌ف‌ی‌ن‌ ب‌س‌ت‌ را از ر‌ژ‌م‌ غ‌ذ‌ای خود حذف ن‌م‌آد و  
 م‌ص‌ر‌ف‌ان‌و‌اع‌ن‌وش‌د‌ن‌ی ه‌ا‌ک‌ا‌ف‌ی‌ن‌ د‌ار‌م‌ان‌د:ق‌ه‌وه‌، چ‌ای،س‌و‌دا و... را م‌ح‌د‌ود  
 ن‌م‌آد



اجتناب از مصرف نوش‌دنی‌ها طی کلیه دوران‌های: مصرف نوش‌دنی‌ها  
 های اطفالی در دوران‌های توصیف‌شده می‌گردد و کاهش‌های مصرف  
 نوش‌دنی‌ها طی اطفالی مصر و اطفالی در بلوغ و بلوغ آن پس از آن که  
 شده‌اند و به‌اصولاً هم‌زمانی از نوش‌دنی‌های خود مصرف‌کننده‌هاست  
 اثرات مصرف‌کننده‌ها به‌کودک‌هاش آید

اس‌دهای چرب‌روری را در اوقات نام‌آید: در طی اولین سال از زندگی  
 فرزندان اندازه‌های او و برابر خواهد شد. اس‌دهای چرب‌روری به‌رشد و  
 تقویت مغز و دستان کمک خواهد نمود.

اس‌دهای چرب‌روری را می‌توان در مغزها، بذرها، سبزیجات برگ‌سبز و  
 ماهی‌های آب‌سرد مثل ماهی آزاد و قزل‌آل، ولی مصرف‌های را با آب‌به  
 دوبار در هفته محدود نام‌آید و از مصرف کوسه‌های، شاه‌ماهی، ماهی‌تال و  
 برخی انواع تن‌ماهی و... اجتناب‌کنند.

اطمینان حاصل‌کننده‌ها و انواع چربی‌های مفید را در اوقات می‌کنند و از انواع  
 چربی‌های بد که در غذاهای فرآوری‌شده و ه‌دروژنه‌هاست می‌شوند و می  
 توان‌ند به‌تأثیر اس‌دهای چرب‌روری مداخله‌هاست به‌اشند را محدود می  
 نام‌آید

در ابتدای شیردهی به نبال کبیرن امه کاهش وزن باشد. توصیه می‌شود مادران حلقه 6 هفت‌پس از زامن کبیرن امه کاهش وزن را زرنظر متخصص مربوطه شروع نمایند.

وقتی روند کاهش وزنتان را شروع نمودید حتماً به رعایت کت‌غذمت عادل توجه‌هاشت باشد.

دوران شیردهی دوران خلیخ‌ظرن‌اک‌ی‌برای رژیم‌های بسیار محدود‌اکالری و نامت‌عادل می‌باشد. در حقیقت به‌ترتیب‌تباکثر مادران کم‌ک‌ش‌و‌ت‌ابه‌ش‌وه طب‌عی‌ک‌اه‌ش‌وزن‌اب‌ند‌چراک‌ب‌س‌اری‌از‌مادران‌با‌رع‌ات‌کت‌غ‌ذ‌م‌ال‌م طب‌عی‌بدون‌ن‌از‌ب‌ب‌ر‌ن‌ام‌ه‌لا‌غ‌ری،‌ک‌اه‌ش‌وزن‌می‌اب‌ند

در مورد مصرف شیرن‌کننده‌های مص‌ن‌وع‌ی‌جان‌ب‌اح‌ت‌اط‌را‌رع‌ات‌ن‌م‌آ‌د. توصیه می‌شود که مادران شیرده از مصرف شیرکننده‌های مص‌ن‌وع‌ی‌اج‌ت‌ن‌اب‌ن‌م‌آ‌د‌چراک‌ه‌ا‌ث‌ر‌ا‌ت‌در‌از‌م‌د‌ت‌ش‌ر‌ک‌ن‌ن‌ده‌ه‌ا‌ب‌ر‌س‌ل‌ا‌م‌ک‌و‌د‌ک‌ان‌ن‌ا‌ش‌ن‌ا‌خ‌ت‌ه‌ا‌ن‌د‌و‌ل‌ن‌ب‌ه‌ت‌ر‌ب‌ل‌ت‌ب‌ر‌ای‌ح‌ف‌ظ‌ج‌ان‌ب‌اح‌ت‌اط‌ت‌ر‌ج‌ح‌ا‌ش‌ر‌ک‌ن‌ن‌ده‌ه‌ای‌مص‌ن‌وع‌ی‌مص‌رف‌ش‌و‌ن‌د

اگر زپش‌کتان‌مص‌رف‌م‌ک‌م‌ل‌های‌و‌ت‌ا‌م‌نی‌ر‌ا‌ب‌ه‌ش‌م‌ا‌ت‌و‌ص‌ه‌ن‌م‌و‌د‌ان‌ه‌ا‌را‌مص‌رف‌ن‌م‌آ‌د‌ب‌س‌اری‌از‌ب‌ش‌ک‌ان‌به‌مادران‌ت‌و‌ص‌ه‌م‌ک‌ن‌ن‌د‌ک‌ه‌مص‌رف‌م‌ک‌م‌ل‌های‌و‌ت‌ا‌م‌نی‌ب‌ل‌از‌ز‌ا‌م‌ان‌ر‌ا‌ب‌ه‌ال‌و‌ک‌ل‌س‌ا‌ض‌اف‌ی‌ا‌د‌ا‌م‌ه‌د‌ن‌د‌ل‌ذ‌اب‌ا‌پ‌ز‌ش‌ک‌ت‌ان‌در‌م‌و‌ر‌د‌ع‌ا‌د‌ا‌ت‌غ‌ذ‌ای‌خ‌ود‌و‌ا‌ن‌ک‌ه‌ا‌ا‌مص‌رف‌چ‌ه‌ن‌وع‌از‌م‌ک‌م‌ل‌های‌و‌ت‌ا‌م‌نی‌ر‌ا‌ب‌ه‌ش‌م‌ا‌ت‌و‌ص‌ه‌می‌ن‌م‌آ‌د،‌م‌ش‌ا‌و‌ر‌ه‌ن‌م‌آ‌د.

ممکن است تب‌رخی از مادران شیرزده بکم‌خونی و بت‌ال‌بلش‌ن‌دل‌ذا ممکن است  
 پیش‌کتان‌به‌ش‌م‌م‌صرف‌م‌کامل‌آن‌رات‌وص‌ه‌ن‌م‌آد

خواب‌کافی‌داشت‌باش‌د افراد‌ی‌کاهش‌ترس‌دارند و<sup>۳۸</sup> از خواب‌کافی‌بی  
 بهره‌اند تم‌آل‌ثب‌تری‌به‌م‌صرف‌کافی‌ن‌ش‌کر و‌ث‌ن‌است‌ه‌می‌آب‌ن‌دل‌ن‌است‌راحت  
 کف‌ی‌توان‌آی‌ش‌ما‌ر‌بر‌ای‌پ‌روی‌از<sup>۳۹</sup> کب‌رن‌ام‌ه‌س‌ل‌م‌غ‌ذ‌آی‌در‌دوران‌ش‌رده‌ی  
 به‌بود‌می‌بخ‌شد

از مصرف‌س‌ر و‌پ‌از‌و‌کل‌ب‌پ‌ره‌ز<sup>۴۰</sup> ز<sup>۴۱</sup> ال‌و‌ب‌ن‌ف‌خ‌ت‌ا‌ث‌ر‌ا‌ت‌ن‌م‌ظ‌ل‌و‌ب  
 ز<sup>۴۲</sup> ادی‌ب‌ر‌ط‌ع‌م‌ش‌ر‌دارد‌و‌ب‌ا‌ب‌ب‌و‌و‌ب‌د‌ط‌ع‌م‌ک‌ر‌دن‌ش‌ر‌م‌وج‌ب‌ل‌ج‌ت‌ن‌ا‌ب‌ش‌ر‌خ‌و‌ار  
 از مصرف‌ش‌ر‌خ‌و‌ا‌ه‌د‌ش‌د. از مصرف‌غ‌ذ‌ا‌ه‌ای‌پ‌ر‌ا‌د‌و‌ه‌ب‌س‌س‌ک‌ا‌ل‌ب‌ا‌س‌)  
 و... و‌م‌و‌ا‌ر‌ن‌ف‌ا‌ن‌ج‌ت‌ن‌ا‌ب‌ک‌ن‌د

ا‌س‌ت‌رس‌و‌ه‌ض‌ط‌ر‌ا‌ب‌پ‌ره‌ز<sup>۴۳</sup> ن‌م‌آد. از عوام‌ل‌م‌و‌ث‌ر‌در‌ک‌ا‌ه‌ش‌ت‌و‌ش‌ح‌ش‌ر  
 مادر‌می‌ت‌و‌ان‌ب‌ه‌ن‌گ‌ر‌ان‌ی‌ه‌ا‌و‌س‌ت‌رس‌ه‌ا‌،‌خ‌س‌ت‌گ‌ی‌و‌ک‌م‌خ‌و‌ا‌ب‌ی‌و‌ک‌م‌ب‌ود‌م‌و‌اد  
 غ‌ذ‌آی‌و‌ک‌م‌ب‌ی‌ا‌ش‌ا‌ر‌ک‌رد

د‌ر‌ا‌ف‌ک‌ا‌ف‌ی‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌دی: به‌م‌ن‌ظ‌ور‌د‌ر‌ا‌ف‌ت‌و‌ت‌ا‌م‌ن‌دی‌ک‌ف‌ی‌در‌دوران  
 ش‌ر‌ده‌س‌ع‌ی‌ک‌ن‌د‌روزی 17د‌ق‌ق‌ه‌در‌م‌ع‌ر‌ض‌ت‌ب‌ل‌ش‌ن‌و‌ا‌ف‌ت‌ا‌ب‌ح‌و‌ل‌ی‌ظ‌ه‌ر  
 ق‌ر‌ا‌ر‌ب‌گ‌ر‌د

در دوران شیردهی سعی کنید آدامس نجوّد زرا درهن گام جوّدن آدامس قدری هوا به همراه آدامس وارد معده می شود و احتمال تالعبق فح را افزایش می دهد

از آنجا که تغییراتی های خلیش دلچ تن ابکنند فعالیت ها میدنی خلی شدد موجب بد مزه شدن طعم شیر میشود چرا که با افزایش فعالیت میدنی شدد اسید لاکتیک در بدن آزاد میشود و ورود اسید لاکتیک به شیر، طعم شیر را تلخ میکند

## Reference

[www.babycentre.co.uk](http://www.babycentre.co.uk)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

## رژیم غذایی در سقط جنین

### Diet in abortion

شانس آری از خانم ملق ط جن رتد جرب هکربه اش ندیس ق طگر چه ب ب  
 بروز کت حول روان در زن م شود ام اشخ و خ تانه در 35 درصد موارد،  
 بارداری بعدی بدون هیچ مشکلی به تکمالم رسد

درمقابل آن موضوع گنگفته میشود کس ق ط اهمیت چندانی ندارد س ق ط ب ش  
 از 1 بار ملق ط های مکرر نمیتواند م کالتبس آری پ ش آورد

بن 5/7 تا 9 درصد زنان حلقل 9 سقط را در زن دگ خوت جربه کمند.  
 موضوع گهس ب بروز الت من فاحساس در والدن و وال تبس آری برای  
 پزشکان میشود

در حقیقت در نیم از موارد پزشکی نمیتواند دلالت بر سقط مکرر جنین داشته باشد. زرنظر گفوتن م کالت پزشکی ک خانوادهت حل لکروموزوم های زن و مرد برای افتن آن موضوع که آن اهن جاری وجود دارد ا خربرس بماری های امون مثل لپوس، شکلاتن عقاد خون، شکلات هورمون، شکالت رحم و ... از آن جملهستند

امروزه حقیقت آن عر از آن موارد روی ک نگر از ال نشنخت هسقط مکرر عن تغذیه مرکز کرده اند

پش از آن بررس هاشان داد بود چاق ا لاغری مفرط اثری من فبر باروری و تخم گذاری دارند و حت نمیتوانند در صورت بارداری خان هسبب سقط جنین شوند. آن موضوع به وژه زمان که ان دست و ده بدن پانتر از 28/5 ال تر از 7 هاش نبشتر م شود

اما بش از وزن، آن چه اهمت م ابد چرب ه ای دورش کم ملت و از آن جا که متن رلقند خون رتحتت اثر قرار م دهد هوان دسبب سقط جنین شود

جال ملت بدن داشتن وزن ال عبرت خمدان دن دومتر و رحم هت اثر مگذار و هر مراض افه وزن ال تر بروکف تت تخمک پانتر آمده ورشد جنین را تحتت اثر قرار م دهد.

سقط جنن در آن خانم هابسار دده مَشُود و فرقی نَگَن دکه آن خانم ها  
 طبع باردارش بهاشند ابه روش مصنوع به همَن دَلُّل بلس تک مطبق  
 قوآن، چنن خانم هاگه مأل ببارداری با روش مصنوع رهن اب تدا باد  
 وزن خود را، در صورت اش تراض افه وزن، کاهش دهند

سقط مکرر هَوان ببارداری هاپ عدي همتاثر من فببگذار د به عن وان  
 مثال حقیقی اتقش ان داده زن ان گه دچ اس سقط مکرر هُون کم بود و تامن  
 ب 3 اس دفول کدارند.

حتبَر حْ از آن ه اصل پالمور فاسم ژن تکس تن دکه از جذب و تامن  
 به ل و گری کرده و اگر مواد غذا آن ه حاوی مقدار کم اس فول کبشند،  
 کم بود آن هَوان داتر هُر ی بر جنن بگذارند.

همنسته از زن ان در صورت گه به طور مرتب و تامن هاپ گروه ب  
 رامصر رهنند اس سقط پیش گری خواهن کرد و در صورت گه ط دوران  
 بارداری قبل از آن اس فول کم مصر رهنند سقط جنن 50 و صد کاهش  
 خواهد آفت

## قوه بآرداري

برخ بماري هآ نظر بماري سلاک اعدمت حگلوتن مٔواند کآ از  
 الٔس قظ جنٔباشد. آن بماري گرچه شاع ملت اما درب رخ موارد  
 تشخص داده نمشود و درنتج بدون درمان باق مماند.

از جمله نشان ه هاپيت ال به آن بماري اسهال شدد و لاغري ملت. آن ناراحت  
 مٔواند بربرت خمگذاري نزت اثر گلش ته و عاملن باروري ملت قظ جنٔ  
 باشد. خانم هآکبت ال به آن ناراحت مٔت تنب ادرافت رژب دورگلوتن م  
 تواند از برونس قظ پش گرکين ند

از جمله مواد غذا دگري که گاه احم الس قظ را افزاش م دهم صرف  
 قوه هاست. جالب ملت بدن احم الس قظ در صورت گه مزان مصر رک افين  
 در روز از 157 مل گرم ا دفن جان قوه و مبالا ترب رودب ه شدت افزاش  
 م ابني کته دگر آن که با دم توج هم مصر رک افين نپن هان ه بود. لک افين  
 در چاي، برنج و شابه ه و کالت وجود دارد



لازم بذکر نشتکه بگوم مصرف نوشدن هاي الکل تا چه حد ضرر ملت  
زرا آن موضوع ملتکه با مثبتات رسده نتوانکون در مورد آن بس اربحث  
شده است

## Reference

[www.boldsky.com](http://www.boldsky.com)

[www.lookchem.com](http://www.lookchem.com)

[www.healthcaremagic.com](http://www.healthcaremagic.com)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

