

فهرست

۷ مقدمه مؤلف

۹ بخش اول – طب تغذیه: روغن و چربی

روغن و چربی ۱۱ مروری کوتاه بر شیمی چربی ۱۲ / اسید چرب چیست؟ ۱۳ / نکته مهم ۱۳ / اسیدهای چرب غیراشباع ۱۹ / نقطه ذوب ۲۱ / توزیع مناسب مولکول‌های روغن ۲۱ / اسیدهای چرب غیراشباع یگانه ۲۳ / اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه (polyunsaturated fatty acid) ۲۶ / نکته مهم ۲۷ / کمبود اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) چه عوارضی در پی دارد؟ ۲۹ / چگونه بفهمیم کمبود اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) داریم؟ ۳۰ / نشانه‌های کمبود اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) ۳۰ / چه غذاهایی بخوریم تا کمبود اسیدهای چرب ضروری برطرف شود؟ ۳۱ / غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) ۳۱ / نقش مهم اسیدهای چرب ضروری در بدن چیست؟ ۳۲ / نشانه‌های کمبود اسید لینولئیک معروف به امگا ۶ (C18:2w6) ۳۴ / بهترین منابع غذایی این اسید چرب ضروری مهم و مقدار مصرف روزانه آن ۳۴ / نشانه‌های کمبود اسید آلفا لینو لنیک معروف به امگا ۳ (C18:3w3) ۳۵ / بهترین منابع غذایی اسید چرب امگا ۳ و مقدار مصرف روزانه آن ۳۶ / جالب و تأسف بار ۳۶ / چگونه کمبود ایجاد می‌شود؟ ۳۸ / مروری بر روغن‌های گیاهی ۳۹ / بهترین روغن مایع خوراکی ۴۰ / اسیدهای چرب ترانس کدامند و چه خطراتی دارند؟ ۴۳ / منبع عمده اسیدهای چرب ترانس کدامند که ما باید از آنها دوری کنیم؟ ۴۶ / نکته مهم ۴۷ / نکته مهم ۴۸ / سایر ترکیبات سمی در روغن‌های خوراکی ۴۸ / محصولات سمی در اثر اکسیداسیون روغن ۴۹ / ترکیبات سمی در اثر حرارت دادن روغن ۴۹ / ترکیبات سمی در اثر تابش نور به روغن و ایجاد رادیکال‌های آزاد ۵۰ / چه کنیم که در مقابل رادیکال‌های آزاد در امان باشیم؟ ۵۲ / بهترین‌ها ۵۳ / روغن‌های ویژه با خواص ویژه ۵۵ / کلسترول ۵۷ / بافت جداره سلول و کلسترول ۵۹ / نکته مهم ۶۰ / کلسترول و نقش آن در ساخت هورمون‌های طبیعی بدن ۶۰ / لیپوپروتئین (Lipoproteins) ۶۱ / یک عدد گمراه‌کننده ۶۲ / یک عامل جدید به نام Lp(a) ۶۲ / نکته

۶ چربی‌های خوب چربی‌های بد

مهم ۶۳ / سخن آخر ۶۳ / نقش مهم چربی‌های طبیعی ۶۳ / ساخت غشاء سلولی ۶۴ / نکته مهم ۶۵ / نتیجه‌گیری ۶۷ / پرسش و پاسخ ۷۰ / نکته مهم ۷۲ / نکته مهم ۷۳ / نکته مهم ۷۷

بخش دوم – طب تغذیه: نقش کلسترول در بدن ۷۹

نقش کلسترول در بدن از دیدگاه طب تغذیه ۸۱ / مقدمه آقای دکتر وارن متیوز ۸۱ / گسترش فریب مردم در مورد داروهای شیمیایی ضدکلسترول ۸۳ / استاتین، سوءاستفاده از علم برای کسب سود ۸۵ / مقدار مصرف را بالا ببریم درآمد را بیشتر کنیم ۸۸ / سرزنش ویتامین E (Make Vitamin E a Scapegoat) ۹۰ / یک فریب جدید در مورد داروهای ضد کلسترول استاتین ۹۳ / سلامتی را در دستان خودتان بگیرید ۹۵ / توضیح ۹۶ / پیوست‌ها ۹۶ / نمونه غذاهای پیشنهادی برای گروه خونی ۹۷ A / نمونه غذاهای پیشنهادی برای گروه خونی AB ۹۸ / نمونه غذاهای پیشنهادی برای گروه خونی ۹۹ B / نمونه غذاهای پیشنهادی برای گروه خونی O ۱۰۰ / لیست کلی غذاها، سبزیجات، ادویه‌جات و روغن‌های مجاز ۱۰۱ / لیست نمونه غذاهای مجاز برای نهار ۱۰۱ / توضیح ۱۰۲ / کربوهیدرات‌ها به دو دسته نشاسته‌ای و غیرنشاسته‌ای تقسیم می‌شود ۱۰۴ / تنقلات و غذاهای مناسب برای نیم‌روز ۱۰ تا ۱۱ صبح و ساعت ۴ تا ۵ بعدازظهر ۱۰۴ / توجه ۱۰۵ / طرز تهیه خمیر دانه‌ها ۱۰۶ / لیست روغن‌های مجاز و مقدار مصرف آنها ۱۰۸

بخش سوم – طب تغذیه: غذاهای شفا بخش غذاهای بیماری‌زا ۱۱۱

غذاهای شفا بخش – غذاهای بیماری‌زا ۱۱۳ / وظایف آب در بدن ۱۱۵ / راه چاره چیست؟ ۱۱۶ / پروتئین ۱۱۷ / پروتئین‌های خوب ۱۱۷ / کربوهیدرات ۱۱۹ / چربی‌ها ۱۲۰ / غذاهای بیماری‌زا ۱۲۱ / چرا شیر گاو با وجود مغذی بودن برای مصرف انسان مناسب نیست؟ ۱۲۱ / ترکیب مناسب غذا ۱۲۴ / ذکر چند مثال در مورد اثرات کمبود عناصر تغذیه‌ای و بروز بیماری ۱۲۷ / نقش طب تغذیه در رابطه با سلامتی و بیماری ۱۲۸ / توضیحات ۱۳۰ / قند و شکر تصفیه شده ۱۳۲ / آرد سفید، نان‌های سفید و شیرینی‌ها ۱۳۳ / پیشنهاد ۱۳۳ / روغن‌های نباتی جامد و مایع ۱۳۴ / شیر گاو ۱۳۵ / پیشنهاد می‌شود ۱۳۶ / سبزیجات و آبیاری آنها ۱۳۷ / میوه‌جات سمپاشی شده ۱۳۸ / پیشنهاد می‌شود ۱۳۸ / بسیج سبزی ۱۳۹ / تغییر رفتارها و باورهای تغذیه‌ای ۱۳۹ / برخی باورهای اشتباه دیگری که غیرمستقیم به تغذیه مربوط است ۱۴۱ / به‌طور خلاصه ۱۴۶ / روغن‌های نباتی جامد و مایع و مارگارین ۱۴۶ / شیر گاو ۱۴۷ / خطرات بسیار جدی در مورد مصرف شیر گاو ۱۴۹ / کلسترول و خوراکی‌های دارای کلسترول ۱۴۹

فهرست منابع ۱۵۳