

الطبعة
الثانية

سلسلة

التغذية العلاجية وقايه وعلاج

الجزء الأول

د. مارة عبدالله صقر

كيف تستخدم التغذية للوقاية من الأمراض
وعلاج السمنة أو النحافة وتحسين جودة حياتك؟

دار الزيات للنشر والتوزيع



التغذية العلاجية

وقاية وعلاج

حقوق الطبع محفوظة ©

اسم الكتاب: التغذية العلاجية - وقاية وعلاج

القسطع: 24X17

تأليف: د / سارة عبد الله صقر

سنة النشر: 2024

تصميم داخلي: Upper Medic

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 17713 / 2023

الترقيم الدولي (ISBN): 8 - 443 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم/ 49351

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف، ولا يجوز إعادة طرح الكتاب أو تداول نسخة إلكترونية منه أو تصوير أي من صفحاته إلا بإذن كتابي من المؤلف.

ت: 01066736765 - 01015766014 / shahnda71@gmail.com



9 789778 444438

التغذية العلاجية

وقاية وعلاج

كيف تستخدم الأغذية للوقاية من الأمراض
وعلاج السمنة أو النحافة وتحسين جودة حياتك؟

د / سارة عبد الله صقر

بكالوريوس العلوم الطبية قسم التغذية العلاجية
(جامعة يوني يوزيل بإسطنبول)
دكتورة التغذية العلاجية - جامعة ستانفورد الأمريكية



الفهرس

الصفحة	العنوان
١١	مقدمة
١١	١- ما هي التغذية العلاجية؟
١٢	٢- أساسيات التغذية العلاجية
١٣	٣- أهمية التغذية العلاجية
١٤	الباب الأول: العناصر الغذائية
١٤	الفصل الأول: العناصر الغذائية الكبرى
١٤	أولاً: الكربوهيدرات
١٤	١- ما هي الكربوهيدرات
١٥	٢- ما هي أنواع الكربوهيدرات؟
١٥	٣- ما هو الفرق بين أنواع الكربوهيدرات؟
١٦	٤- ما هي مصادر الكربوهيدرات؟
١٦	٥- ما مقدار الحصص اليومية المسموحة من الكربوهيدرات؟
١٦	٦- ما هي فوائد الكربوهيدرات للجسم؟
١٧	٧- ما هي علاقة الكربوهيدرات ومؤشر نسبة السكر في الدم؟
١٨	٨- كيف يتم اختيار الكربوهيدرات الجيدة؟
١٨	٩- ما هي الحالات الطبية التي تؤثر على هضم الكربوهيدرات؟
١٩	ثانياً: البروتين
١٩	١- تعريف البروتين
١٩	٢- تكوين البروتين
٢٠	أولاً: الأحماض الأمينية الأساسية و فوائد كلاً منها
٢٣	ثانياً: الأحماض الأمينية غير الأساسية و فوائد كلاً منها
٢٥	٣- فوائد البروتين
٢٦	٤- مصادر البروتين
٢٧	٥- مكملات البروتين الغذائية
٢٧	٦- كمية البروتين الموصى بها يومياً
٢٩	٧- مخاطر الإفراط بتناول البروتين
٣٠	٨- حميات البروتين

الصفحة	العنوان
٣١	ثالثاً: الدهون
٣١	١- تعريف الدهون
٣٢	٢- وظائف الدهون في الجسم
٣٣	٣- أنواع الدهون
٣٣	- الدهون المشبعة
٣٣	- الدهون الغير مشبعة
٣٥	- الدهون المتحولة
٣٥	- الفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة
٣٦	٤- الأحماض الدهنية
٣٩	الفصل الثاني: العناصر الغذائية الصغرى
٣٩	أولاً: الفيتامينات
٣٩	- تعريف الفيتامينات
٤٠	- أنواع الفيتامينات
٤٠	- الفيتامينات الذائبة في الماء
٤٠	١- فيتامين ج (ASCORBIC ACID) (C)
٤٤	٢- فيتامين ب ١ الثيامين Thiamine
٤٦	٣- فيتامين ب ٢ Riboflavin
٤٨	٤- فيتامين ب ٣ Niacin
٥٠	٥- فيتامين ب ٥ Pantothenic acid or pantothenate
٥٢	٦- فيتامين ب ٦ Pyridoxine
٥٥	٧- فيتامين ب ٧ Biotin
٥٨	٨- فيتامين ب ٩ Folate
٦١	٩- فيتامين ب ١٢ Cobalamin
٦٥	- الفيتامينات الذائبة في الدهون
٦٥	١- فيتامين أ Vitamin A
٧٠	٢- فيتامين ك k3/ k2/ k1 Naphthoquinone
٧٣	٣- فيتامين هـ E Tocopherol - Tocotrienol
٧٨	٤- فيتامين د Cholecalciferol Vit D3 - Ergocalciferol vit D2

الصفحة	العنوان
٨٤	ثانياً: المعادن
٨٤	١- الحديد Iron , Ferrum
٩٠	٢- النحاس Copper
٩٢	٣- الزنك ZINC
٩٦	٤- المغنيسيوم Magnesium
١٠٠	٥- منغنيز Manganese
١٠٣	٦- اليود Iodine
١٠٧	٧- البوتاسيوم Potassium
١١٠	٨- كالسيوم Calcium
١١٣	٩- الصوديوم Sodium
١١٦	١٠- الفسفور Phosphorus
١١٩	الباب الثاني: الغدد و الهرمونات
١٢٠	أولاً: أنواع الغدد الصماء المفرزة للهرمونات
١٢٠	١- الوطاء أو تحت المهاد
١٢١	٢- البنكرياس
١٢٣	٣- الغدة الزعترية
١٢٤	٤- الغدة الكظرية
١٢٥	٥- الغدة النخامية
١٢٦	٦- الغدة الدرقية
١٢٨	٧- الغدة الصنوبرية
١٢٩	٨- الغدة جارات الدرقية
١٣٠	ثانياً : أنواع الهرمونات و وظائفها للجسم
١٣٤	الباب الثالث: فسيولوجي الجسم
١٣٤	الفصل الأول: دهون الجسم
١٣٤	- أنواع دهون الجسم
١٣٤	١- الدهون تحت الجلد
١٣٥	٢- الدهون البنية
١٣٥	٣- الدهون البيضاء
١٣٦	٤- الدهون البيج
١٣٦	٥- الدهون الأساسية
١٣٧	٦- الدهون الحشوية

الصفحة	العنوان
١٣٨	الفصل الثاني: العضلات
١٣٨	أولاً: أنواع العضلات
١٣٨	١- العضلات القلبية
١٣٩	٢- العضلات الهيكلية
١٣٩	- الألياف العضلية البيضاء
١٣٩	- الألياف العضلية الحمراء
١٣٩	٣- العضلات الملساء
١٤٠	ثانياً: وظائف العضلات
١٤٢	الباب الرابع: نظام البدائل الغذائية (بدائل الأطعمة) Food Exchange System
١٤٢	١- مجموعة الخبز و النشويات
١٤٣	٢- مجموعة اللحوم (قليلة الدسم)
١٤٤	٣- مجموعة الدهون
١٤٤	٤- مجموعة الخضراوات
١٤٥	٥- مجموعة الفواكه
١٤٦	٦- مجموعة الحليب (خالى الدسم)
١٤٧	الباب الخامس: جدول السعرات
١٤٧	١- جدول السعرات الحرارية لوجبات البروتين
١٤٨	٢- جدول السعرات الحرارية للمكسرات
١٤٩	٣- السعرات الحرارية لمنتجات الألبان
١٥٠	٤- السعرات الحرارية في المأكولات البحرية
١٥١	٥- السعرات الحرارية للنشا والبقوليات
١٥٢	٦- السعرات الحرارية في الفاكهة
١٥٣	٧- السعرات الحرارية للعصائر
١٥٤	٨- السعرات الحرارية للمائدة في الخضار

الصفحة	العنوان
١٥٧	الباب السادس: المعادلات
١٥٧	١- مؤشر كتلة الجسم BMI
١٥٩	٢- حساب الوزن المثالي IBW
١٥٩	٣- حساب وزن الجسم المعدل AJBW
١٦٠	٤- ما هو معدل الأيض الأساسي (معدل الحرق) ؟
١٦١	٥- كيفية احتساب كمية المياه
١٦٣	الباب السابع: تطبيقات التغذية العلاجية
١٦٣	الفصل الأول: السمنة
١٦٤	١- درجات السمنة
١٦٤	٢- أسباب السمنة
١٦٥	٣- كيف يتم تشخيص السمنة
١٦٦	٤- مضاعفات السمنة
١٦٧	٥- أنواع السمنة
١٦٩	الفصل الثاني: الأنظمة الغذائية
١٦٩	١- نظام البحر المتوسط
١٧٢	٢- نظام داش
١٧٤	٣- النظام الغذائي النباتي المرن
١٧٧	٤- النظام الغذائي الذهني Mind Diet
١٨٠	٥- نظام TLC
١٨٢	٦- نظام مايو كلينك الغذائي
١٨٥	٧- النظام الغذائي الحجمي
١٨٧	٨- نظام النقاط (مراقبة الوزن) Weight Watchers
١٩٥	٩- نظام الكيتو
٢٠١	١٠- نظام باليو الغذائي
٢٠٦	١١- نظام اتكنز
٢٠٩	١٢- نظام الاندومورف
٢١٥	١٣- نظام كارنيفور
٢١٩	١٤- نظام PSMF
٢٢٥	١٥- نظام تدوير الكربوهيدرات
٢٢٨	١٦- الصيام المتقطع

الصفحة	العنوان
٢٣٤	الفصل الثالث: النحافة
٢٣٤	١- أسباب النحافة
٢٣٥	٢- أعراض النحافة
٢٣٦	٣- كيف يتم تشخيص النحافة وطرق علاجها بشكل صحي ؟
٢٣٨	الفصل الرابع: تغذية المرأة الحامل
٢٣٨	١- أهمية التغذية الجيدة في فترة الحمل
٢٣٩	٢- زيادة الوزن أثناء الحمل
٢٣٩	٣- تأثير السمنة في الحمل
٢٤٠	٤- كمية العناصر الغذائية التي تحتاجها الحامل
٢٤١	٥- الأطعمة التي ينصح بتناولها
٢٤٢	٦- الأطعمة التي يجب تجنبها
٢٤٢	٧- المكملات الغذائية
٢٤٣	٨- التسمم الغذائي
٢٤٣	٩- الأسئلة الشائعة
٢٤٤	١٠- المفاهيم الخاطئة
٢٤٥	الفصل الخامس: تغذية الأم المرضعة
٢٤٥	١- هل هناك حاجة لسعرات حرارية إضافية أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ؟
٢٤٥	٢- ما الأطعمة التي ينبغي تناولها أثناء الرضاعة الطبيعية ؟
٢٤٦	٣- ما مقدار السوائل الذي تحتاج إليه الأم أثناء الرضاعة الطبيعية ؟
٢٤٦	٤- ماذا عن النظام الغذائي النباتي والرضاعة الطبيعية ؟
٢٤٧	٥- ما الأطعمة والمشروبات التي ينبغي تجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية ؟
٢٤٨	الفصل السادس: التغذية للأطفال
٢٤٩	١- الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية التي يجب الحرص على تناولها
٢٤٩	٢- استهداف خفض السعرات الحرارية التي يتلقاها الطفل
٢٥٠	٣- جداول إرشادات الحصص الغذائية اليومية حسب السن والجنس

الصفحة	العنوان
٢٥٦	الفصل السابع: تغذية الرياضيين
٢٥٧	١- ما هي أهمية الغذاء الصحي للرياضيين ؟
٢٥٧	٢- ما هي العناصر الأساسية الضرورية واللازمة للرياضيين ؟
٢٥٨	٣- ما هي أهم الأطعمة الصحية الضرورية للرياضيين ؟
٢٥٩	٤- إرشادات غذائية يجب أن يراعيها الرياضيين
٢٦٠	٥- نصائح غذائية ما قبل التمرين
٢٦٠	٦- نصائح غذائية خلال التمرين
٢٦١	٧- نصائح غذائية بعد التمرين
٢٦١	٨- أفضل مكملات لبناء العضلات
٢٦٧	٩- التفرقة بين رياضات الأحمال ورياضات التحمل والتغذية المناسبة
٢٦٨	١٠- التفرقة بين التضخيم والتنشيف في كمال الأجسام مع التغذية المناسبة
٢٦٩	١١- التغذية العلاجية في حالة التعافي من الإصابات الرياضية
٢٧٠	الباب الثامن: أشهر الأمراض التي تعتمد في علاجها بشكل كبير على التغذية
٢٧٠	الفصل الأول: مرض السكري
٢٧٠	١- مرض السكري من النوع الأول
٢٧١	٢- مرض السكري من النوع الثاني
٢٧١	٣- مرض السكر المؤقت
٢٧٢	٤- مرض السكري الكاذب
٢٧٢	٥- مرض السكري أثناء فترة الحمل
٢٧٣	- ما أنواع الطعام المناسبة لمريض السكري ؟
٢٧٥	- هل يوجد أكلات يجب على مريض السكر تجنبها ؟
٢٧٧	الفصل الثاني: مقاومة الإنسولين
٢٧٨	١- أعراض مقاومة الأنسولين
٢٧٩	٢- أسباب الإصابة بمقاومة الإنسولين
٢٧٩	٣- عوامل خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين
٢٨٠	٤- تشخيص مقاومة الأنسولين
٢٨١	٥- علاج مقاومة الأنسولين
٢٨٢	٦- الوقاية من مقاومة الأنسولين

الصفحة	العنوان
٢٨٤	الفصل الثالث: تغذية مريض الضغط
٢٨٤	١- كيفية تأثير تغذية مريض الضغط على قيم الضغط
٢٨٤	٢- تغذية مريض الضغط باستخدام نظام داش (DASH)
٢٨٥	٣- تغذية مريض الضغط بنظام غذائي قليل الصوديوم
٢٨٥	٤- أطعمة ينصح بتجنبها في تغذية مريض الضغط
٢٨٦	الفصل الرابع: التغذية العلاجية لمرضى الكبد
٢٨٧	١- الآثار الغذائية الناجمة عن أمراض الكبد
٢٨٧	٢- ما هي أهمية العناية الغذائية لمرضى الكبد؟
٢٨٨	أولاً: التغذية المناسبة لمرضى التهاب الكبد الحاد
٢٨٩	ثانياً: التغذية المناسبة لمرضى تليف (تشمع) الكبد
٢٩٢	ثالثاً: التغذية المناسبة لمرضى الفشل الكبدي
٢٩٦	رابعاً: التغذية المناسبة لمرضى زرع الكبد
٢٩٨	خامساً: التغذية المناسبة لمرضى الكبد الدهني
٣٠٢	الفصل الخامس: تغذية مرضى القولون
٣٠٢	١- ما الهدف من حماية القولون ؟
٣٠٣	٢- ماذا تتضمن حماية القولون ؟
٣٠٤	٣- ما الأطعمة الموصى بها عند وضع نظام غذائي لمرضى القولون العصبي ؟
٣٠٤	٤- كيف يمكن استخدام الأعشاب في التخفيف من أعراض القولون العصبي
٣٠٥	٥- ما الأطعمة التي يجب تجنبها ضمن حماية القولون ؟
٣٠٦	الفصل السادس: تغذية مرضى القلب
٣٠٧	١- علاقة القلب ببعض العناصر الغذائية
٣٠٨	٢- أطعمة ينبغي على مرضى القلب تجنبها
٣٠٩	٣- الأكل المناسب لمرضى القلب بعد عملية الدعامات
٣١٠	الفصل السابع: تغذية مرضى الكلى
٣١٠	١- إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي: لماذا يجب اتباعها ؟
٣١١	٢- إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي: العناصر الغذائية المختلفة
٣١٤	٣- إرشادات الغذاء لمرضى القصور الكلوي للنباتيين

الصفحة	العنوان
٣١٥	الفصل الثامن: تغذية مرضى السرطان أثناء العلاج الكيماوي
٣١٥	١ - أطعمة يجب تناولها أثناء العلاج الكيماوي
٣١٨	٢ - الأطعمة التي يجب تجنب تناولها أثناء فترة العلاج الكيماوي
٣١٩	الباب التاسع: التطبيقات العملية
٣١٩	الفصل الأول: تحليل الجسم InBody
٣٢٩	الفصل الثاني: جهاز الكرايو
٣٣٤	الفصل الثالث: تقنية الكافيتيشن
٣٤٠	الفصل الرابع: جهاز الراديو فركوانسي
٣٤١	الفصل الخامس: جهاز الهايفو
٣٤٥	الفصل السادس: حقن الميزوثيرابي
٣٤٩	الفصل السابع: جهاز الموجات الكهرومغناطيسية (ELECTROMAGNETIC WAVES)
٣٥٢	المراجع